

Horari d'activitats Regidoria d'Esports 2011/2012

horaris orientatius, poden variar en funció de les necessitats

SALA DE MANTENIMENT I FITNESS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
15.30 - 22.00 h	9.30 - 12.45 h 15.30 - 22.00 h	15.30 - 22.00 h	9.30 - 12.45 h 15.30 - 22.00 h	15.30 - 22.00 h	9.30 - 12.00 h

ACTIVITATS DIRIGIDES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
15.15 h Step suau	15.30 h Condicionament físic		15.30 h Aeròbic suau	
16.10 h Gimnàstica 3a edat		16.00 h Gimnàstica 3a edat		
17.00 h Steps/Aeròbic	17.00 h Tonificació/TBC	17.00 h Tonificació/GAC/TBC	17.00 h Aeròbic/GAC	
18.00 h Aeròbic/TBC	18.00 h Manteniment/Aeròbic	18.00 h GAC/Steps	18.00 h Manteniment/Aeròbic	
19.00 h Mant. suau/Streching	19.00 h Circuit Fitness/GAC	19.00 h Mant. suau/Streching	19.00 h Circuit Fitness/GAC	
	20.00 h Aeròbic/TBC		20.00 h GAC/Steps	

Què necessito per a inscriure'm?

- Full inscripció

Recordeu que la data màxima per DONAR-SE DE BAIXA de les activitats és el dia 15 del mes anterior.

Què val?

Matrícula: 28,28 €

Mensualitat: 25,25 €/mes

Jubilats i pensionistes a partir 55 anys: 10,10 €/mes (acreditació)

Gimnàstica 3a edat: 20,20 €/any