



OFERTA ACTIVITATS D' ADULTOS TEMPORADA 2018/19

INFORMACIÓ I MATRÍCULA EN LAS OFICINAS DEL POLIESPORTIU

TELÈFON 965 78 69 68

Mati: de Dilluns a Divendres de 9:00 a 13:00 hores.

Vespra: Dilluns a Dijous de 17:00 a 19:00 hores.

LES ACTIVITATS COMENÇARAN A PARTIR DEL 17 DE SETEMBRE DE 2018

**** Totes les activitats estan sotmeses al calendari escolar**

<p align="center"><u>(ACTIVITAT MODERADA ALTA)</u></p> <p align="center">FITNESS</p> <p>HORARI: DE 9:30 A 10:30 H. DILLUNS – DIMECRES – DIVENDRES DIMARTS – DIJOUS – DIVENDRES</p> <p>HORARI: DE 15:30 A 16:30 H. DILLUNS – DIMECRES – DIVENDRES</p> <p>LLOC: PAVELLÓ DEL POLIESPORTIU PREU: 55 € /TRIMESTRE</p>	<p align="center"><u>(ACTIVITAT MODERADA MITJANA)</u></p> <p align="center">MANTENIMENT</p> <p>HORARI: DE 9:30 A 10:30 H. DILLUNS – DIMECRES – DIVENDRES DIMARTS – DIJOUS – DIVENDRES</p> <p>LLOC: PAVELLÓ DEL POLIESPORTIU PREU: 55 € /TRIMESTRE</p> <p>ACTIVITAT AMB COL-LABORACIÓ AMB L'ASSOCIACIÓ DE MESTRESSES DE CASA. MESTRESSES DE CASA ASSOCIADES: 27'50 € /TRIMESTRE. PRESENTANT EL CARNET DE L'ASSOCIACIÓ ACTUALITZAT</p>
<p align="center"><u>(ACTIVIDAD DE MEJORA PSICOFÍSICA)</u></p> <p align="center">GIMNASIA INTEGRAL</p> <p>HORARI: DE 9:30 A 10:30H. LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES</p> <p>HORARI: DE 15:30 A 16:30 H. MARTES – JUEVES – VIERNES</p> <p><u>GRUPOS REDUCIDOS PERSONALIZADOS</u></p> <p>HORARI: MARTES – JUEVES DE 18:00 A 19:00 H DE 19:00 A 20:00 H</p> <p>HORARI: LUNES – MIERCOLES DE 19:00 A 20:00 H</p> <p>LLOC: SALA POLIVALENTE DEL POLIDEPORTIVO PRECIO: 55 € /TRIMESTRE</p>	<p align="center"><u>(ACTIVIDAD MODERADA ALTA)</u></p> <p align="center">MANTENIMIENTO Y TONIFICACIÓN EN GIMNASIO</p> <p>HORARI: DE 20:00 A 21:00 H. LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES MARTES – JUEVES – VIERNES</p> <p>LLOC: GIMNASIO DEL POLIDEPORTIVO PRECIO: 55 € /TRIMESTRE</p>
<p align="center"><u>ACTIVIDAD MAYORES + DE 65 AÑOS Y JUBILADOS</u></p> <p align="center"><u>(ACTIVIDAD MODERADA MEDIA)</u> MANTENIMIENTO MAYORES</p> <p>HORARI: DE 10:45 A 11:45 H. LUNES – MIÉRCOLES</p> <p>LUGAR: PABELLÓN DEL POLIDEPORTIVO PRECIO: GRATUITO (DEBERÁN PRESENTAR FOTOCOPIA DEL CARNÉ DE PENSIONISTA O JUBILADO/A) HABRÁ SERVICIO DE AUTOBÚS</p>	<p align="center"><u>ACTIVIDAD MAYORES + DE 65 AÑOS Y JUBILADOS</u></p> <p align="center"><u>(ACTIVIDAD MODERADA BAJA)</u> GIMNASIA SUAVE</p> <p>HORARI: DE 10:45 A 11:45 H. MARTES – JUEVES</p> <p>LUGAR: PABELLÓN DEL POLIDEPORTIVO PRECIO: GRATUITO (DEBERÁN PRESENTAR FOTOCOPIA DEL CARNÉ DE PENSIONISTA O JUBILADO/A) HABRÁ SERVICIO DE AUTOBÚS</p>