

GIMNÀSTICA DOLÇA

Sessions de gimnàstica de baixa intensitat amb l'objectiu de cercar el benestar físic mitjançant exercicis per la millora de la mobilitat articular, treball de la propiocepció per millorar l'equilibri i la coordinació, exercicis per mantenir el to muscular i tècniques de respiració i relaxació per millorar la consciència corporal.

GIMNÀSTICA DOLÇA MATÍ

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES	PREU
Dilluns i dimecres	11:15 - 12:15	Auditori Ateneu les Bases	AB3	30	135,40 €
Dilluns i dimecres	10:15 - 11:05	Casal Cívic La Font	CF1	25	135,40 €
Dilluns i dimecres	11:20 - 12:15	Casal Cívic La Font	CF2	25	135,40 €
Dimarts i dijous	09:00 - 10:00	Casal Gent Gran Balconada	BC1	10	135,40 €
Dimarts i dijous	10:30 - 11:30	AVV Sant Pau	SP1	10	135,40 €
NOU Dimarts i dijous	10:30 - 11:30	CC Casal Les Escodines	EC1	20	135,40 €
Dimarts i dijous	11:45 - 12:45	Casal Cívic La Font	CF3	25	135,40 €

GIMNÀSTICA DOLÇA TARDA

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES	PREU
Dilluns i dimecres	15:15 - 16:15	Casal Cívic La Font	CF 4	25	135,40 €
Dilluns i dimecres	16:45 - 17:45	AVV Pujada Roja	PR1	10	135,40 €
Dilluns i dimecres	17:30 - 18:30	Auditori Ateneu les Bases	AB4	30	135,40 €
Dilluns i dimecres	18:00 - 19:00	Escola Renaixença	RX4	30	135,40 €
Dilluns i dimecres	18:00 - 19:00	Escola La Font	FO1	30	135,40 €
Dimarts i dijous	18:00 - 19:00	Escola La Font	FO4	30	135,40 €