

Gimnàstica de Manteniment:

Cursos de dues hores a la setmana, que tenen per objectiu el manteniment de la condició física mitjançant el desenvolupament del sistema cardiovascular, la millora del to muscular i de la flexibilitat, així com la reeducació de la postura global del cos. Es treballa per mitjà de circuits, exercicis aeròbics i de tonificació muscular amb acompanyament musical, jocs... A més, es fan exercicis d'estiraments i relaxació.

GIMNÀSTICA MANTENIMENT MATÍ					
DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES	PREU
Dilluns i dimecres	09:15 - 10:15	Auditori Ateneu les Bases	AB1	30	128,80 €
Dilluns i dimecres	10:15 - 11:15	Auditori Ateneu les Bases	AB2	30	128,80 €
Dimarts i dijous	09:15 - 10:15	Pavelló Pujolet	PJ1	30	128,80 €
Dimecres i divendres	09:15 - 10:15	Pavelló Pujolet	PJ2	30	128,80 €

GIMNÀSTICA MANTENIMENT TARDA					
DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES	PREU
Dilluns i dimecres	18:30 - 19:30	Auditori Ateneu les Bases	AB5	30	128,80 €
Dilluns i dimecres	19:30 - 20:30	Auditori Ateneu les Bases	AB6	30	128,80 €
Dilluns i dimecres	19:00 - 20:00	Escola Renaixença	RX1	30	128,80 €
Dimarts i dijous	18:30 - 19:30	Escola Renaixença	RX2	30	128,80 €
Dimarts i dijous	19:30 - 20:30	Escola Renaixença	RX3	30	128,80 €
Dilluns i dimecres	19:00 - 20:00	Escola La Font	FO2	30	128,80 €
Dimarts i dijous	19:00 - 20:00	Escola La Font	FO5	30	128,80 €