

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	128,80 €
Dilluns i dimecres	10:15 - 11:05	Casal Cívic La Font	CF1	25	128,80 €
Dilluns i dimecres	11:20 - 12:15	Casal Cívic La Font	CF2	25	128,80 €
Dimarts i dijous	09:00 - 10:00	Casal Gent Gran Balconada	BC1	10	128,80 €
Dimarts i dijous	10:30 - 11:30	AVV Sant Pau	SP1	10	128,80 €
Dimarts i dijous	11:45 - 12:45	Casal Cívic La Font	CF3	25	128,80 €

GIMNÀSTICA DOLÇA TARDA

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES	PREU
Dilluns i dimecres	15:15 - 16:15	Casal Cívic La Font	CF 4	25	128,80 €
Dilluns i dimecres	16:45 -17:45	AVV Pujada Roja	PR1	10	128,80 €
Dilluns i dimecres	17:30 - 18:30	Auditori Ateneu les Bases	AB4	30	128,80 €
Dilluns i dimecres	18:00 - 19:00	Escola Renaixença	RX4	30	128,80 €
Dilluns i dimecres	18:00 - 19:00	Escola La Font	FO1	30	128,80 €
Dimarts i dijous	18:00 - 19:00	Escola La Font	FO4	30	128,80 €