

## **GINNÀSTICA 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 i jocs, a més d'exercicis d'estiraments i relaxació.

| GINNÀSTICA MANTENIMENT MATÍ |               |                           |      |        |          |
|-----------------------------|---------------|---------------------------|------|--------|----------|
| DIA                         | HORARI        | LLOC                      | GRUP | PLACES | PREU     |
| Dilluns i dimecres          | 09:15 - 10:15 | Auditori Ateneu les Bases | AB1  | 30     | 135,40 € |
| Dilluns i dimecres          | 10:15 - 11:15 | Auditori Ateneu les Bases | AB2  | 30     | 135,40 € |
| Dimarts i dijous            | 09:15 - 10:15 | Pavelló Pujolet           | PJ1  | 30     | 135,40 € |
| Dimecres i divendres        | 09:15 - 10:15 | Pavelló Pujolet           | PJ2  | 30     | 135,40 € |

| GINNÀSTICA MANTENIMENT TARDA |               |                           |      |        |          |
|------------------------------|---------------|---------------------------|------|--------|----------|
| DIA                          | HORARI        | LLOC                      | GRUP | PLACES | PREU     |
| Dilluns i dimecres           | 18:30 - 19:30 | Auditori Ateneu les Bases | AB5  | 30     | 135,40 € |
| Dilluns i dimecres           | 19:30 - 20:30 | Auditori Ateneu les Bases | AB6  | 30     | 135,40 € |
| Dilluns i dimecres           | 19:00 - 20:00 | Escola Renaixença         | RX1  | 30     | 135,40 € |
| Dimarts i dijous             | 18:30 - 19:30 | Escola Renaixença         | RX2  | 30     | 135,40 € |
| Dimarts i dijous             | 19:30 - 20:30 | Escola Renaixença         | RX3  | 30     | 135,40 € |
| Dilluns i dimecres           | 19:00 - 20:00 | Escola La Font            | FO2  | 30     | 135,40 € |
| Dimarts i dijous             | 19:00 - 20:00 | Escola La Font            | FO5  | 30     | 135,40 € |