

Arrenquen les activitats dirigides!

Arrenca la temporada 2019-2010! Les activitats dirigides per als adults començaran aquest dilluns, 9 de setembre, mentre que les infantils ho faran el dia 16.

Aquesta primera setmana, l'activitat de cardio box serà gratuïta.

Ja podeu consultar la graella amb totes les propostes. Inscripcions obertes a recepció o trucant al telèfon 93 887 07 01 (també cal apuntar-se pel cardio box gratuït). Places limitades.

La temporada es presenta plena de novetats. Primer, estrenem tres activitats -aerodance, cardio box i tonificació-, que completaran les habituals de pump core, bike control, running, pilates o GAC, entre d'altres. Segon, tindrem nova monitora, la Cristina Pujol, que s'incorporarà a l'equip format per l'Isaac i la Laia, que continuarà amb la dansa.

- [Horaris i espais de TOTES les activitats dirigides \(PDF\)](#)

Horari d'activitats dirigides

Vine a posar-te en forma al Foment de Tona!

des de
12€
al mes



QUADRE 1

HORA	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 A 10:15	SALA 2			PUMP CORE (ISAAC)		
17:15 A 18:15	SALA 2		DANSA 3-5 ANYS (LAIA)		DANSA 10-14 ANYS (LAIA) 2H	
18:15 A 19:15	SALA 2		DANSA 5-7 ANYS (LAIA)	PUMP (ISAAC)	DANSA 10-14 ANYS (LAIA) 2H	PUMP CORE (ISAAC)
19:15 A 20:15	SALA 2	YOGA (CRISTINA)				
19:30 A 20:30	SALA 2				PILATES (CRISTINA)	
20:15 A 21:15	SALA 2	G.A.C. (CRISTINA)	AERODANCE (ISAAC)	PILATES (CRISTINA)		
20:30 A 21:30	SALA 2				POWERDUMBELL (CRISTINA)	
21:15 A 22:15	SALA 2	PILATES (CRISTINA)	BIKETONO (ISAAC)	TONIFICACIÓ (CRISTINA)		

Activitats adherides a quota mensual. Apunta't a la recepció del Foment d'Esports o trucant al 93 887 07 01.

SETEMBRE GRATIS
Apunta't abans del 31 d'agost

QUADRE 2

HORA	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 A 10:15	SALA 1		CARDIO BOX (ISAAC)		BIKECONTROL (ISAAC)	
9:15 A 10:15	EXTERIOR					RUNNING (ISAAC)
15:15 A 16:15	SALA 1		BIKECONTROL (ISAAC)		BIKECONTROL (ISAAC)	
19:15 A 20:15	SALA 1	CARDIO BOX (ISAAC)			CARDIO BOX (ISAAC)	
19:30 A 20:30	SALA 1			BIKECONTROL (ISAAC)		BIKECONTROL (ISAAC)
20:30 A 21:30	SALA 1	BIKECONTROL (ISAAC)			BIKECONTROL (ISAAC)	

Activitats adherides a pagament puntual o abonaments de 10 sessions. Reserva plaça a la recepció del Foment d'Esports o trucant al 93 887 07 01.

C/ Jaume Balmes, 55 - 93 887 07 01 - info@fomentesports.com - www.fomentesports.com

