Graella de les activitats dirigides a partir del 7 de gener, amb novetats

Ja podeu consultar els horaris definitius de les activitats dirigides a partir del 7 de gener i fins al 9 d'abril, amb algunes novetats importants. Inscripcions a recepciÃ³.Â
Â
A la graella hi trobareu les activitats habituals, com la dansa, el pilates, el ioga, el pump core o el bike control, entre d'altres.
Â
Pel que fa a les novetats, sÃ³n les segÃ¼ents:
Â
- El dilluns, canvi d'horari de pilates, que passa de les 21:15 a les 18:15 h
Â
- El dimecres al mati desapareix el pump core de les 9:15 h
Â
- El dijous a les 20:30 hi ha canvi de contingut de l'activitat iÂ es farÃ gym suau i tonificaciÃ³ de baixa intensitatÂ
Â
- El divendres afegim una nova classe a les 15:30 h de cardio/tono

Â
-Â Horaris i espais de TOTES les activitats dirigides (PDF)

Graella de les activitats dirigides. Foto: Foment d'Esports