



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut



ALFARRÀS

INICI: 07 D'OCTUBRE 2019
FINAL: 29 DE MAIG 2020

GIMNÀSTICA TERAPÈUTICA
(millora la teva salut i qualitat de vida!)

MATÍ
DIJOUS i DIVENDRES
DE 9:00 A 10:00
(PREU: 10 € AL MES)

CAMINADES I EXERCICIS SALUDABLES
(en col·laboració amb el Consultori Mèdic
d'Alfarràs, al Parc de la Salut)

MATÍ
DIMARTS
DE 9:00 A 10:00
PREU: GRATUÏT
(Prèvia inscripció al CAP o a l'Ajuntament)

BALLA'T LA VIDA!!!
(Coreografies de tot tipus)

NIT
DIMARTS i DIJOUS
DE 21:00 A 22:00
(PREU: 10 € AL MES)

TONIFICACIÓ i ESTIRAMENTS
(pren consciència del teu cos)

NIT
DIMARTS i DIJOUS
DE 20:00 A 21:00
(PREU: 10 € AL MES)

PILATES

(WELLNESS – exercici físic - cos & ment)

TARDA
DILLUNS i DIMECRES
DE 19:30 A 20:30
(PREU: 10 € AL MES)

NIT
DILLUNS i DIMECRES
DE 20:30 A 21:30
(PREU: 10 € AL MES)

EL PAGAMENT DE LES ACTIVITATS ES FARÀ EN DUES
QUOTES DE 40€:

- 1a QUOTA: OCTUBRE
- 2a QUOTA: FEBRER

MÉS INFORMACIÓ: 973 76 00 07
info@ajuntamentalfarras.cat

INSCRIPCIONS:

<https://nereu.playoffinformatica.com/Preinscripcion.php>