

FEM ESPORT

CURS 2022-2023

ACTIVITATS ADULTS



GIMNÀSTICA TERAPÈUTICA 1: Dimarts i Dijous de 09:00 a 10:00 hores **(POLIVALENT)**

GIMNÀSTICA TERAPÈUTICA 2: Dilluns i Dimecres de 09:00 a 10:00 hores **(POLIVALENT)**

ZUMBA: Dimarts i Dijous de 20:30 a 21:30 hores **(PENYA BARCELONISTA)**

ENTRENAMENT FUN. 1: Dilluns i Dimecres de 20:00 a 21:00 hores **(P.POLIVALENT)**

ENTRENAMENT FUN. 2: Dimarts i Dijous de 21:00 a 22:00 hores **(P.POLIVALENT)**

CYCLING TARDA 1: Dilluns i dimecres de 15:00 a 16:00 hores **(P.POLIVALENT)**

CYCLING 1: Dilluns i Dimecres de 19:00 a 20:00 hores **(P.POLIVALENT)**

CYCLING 2: Dilluns i Dimecres de 20:00 a 21:00 hores **(P.POLIVALENT)**

CYCLING 3: Dilluns i Dimecres de 21:00 a 22:00 hores **(P.POLIVALENT)**

CYCLING 4: Dimarts i Dijous de 19:00 a 20:00 hores **(P.POLIVALENT)**

CYCLING 5: Dimarts i Dijous de 20:00 a 21:00 hores **(P.POLIVALENT)**

CYCLING 6: Dimarts i Dijous de 21:00 a 22:00 hores **(P.POLIVALENT)**

CYCLING TARDA 2: Dimarts i Dijous de 15:00 a 16:00 hores **(P.POLIVALENT)**

TONO CARDIO: Dimarts i Dijous 15:00 a 16:00 hores **(P.POLIVALENT)**

MARXA NORDICA AVANÇADA: Dilluns i Dimecres 20:30 a 21:30 hores

MARXA NORDICA SALUDABLE: Dimarts i Dijous de 8:00 a 9:00 hores

PILATES: Dilluns i dimecres de 20:00 a 21:00 hores **(PENYA BARCELONISTA)**

HIPOPRESSIUS: Dilluns i Dimecres de 19:00 a 20:00 hores **(PENYA BARCELONISTA)**

ESQUENA SANA: Dilluns i Dimecres de 18:00 a 19:00 hores **(PENYA BARCELONISTA)**

IOGA 1: Dimarts de 10:30 a 12:00 hores **(PENYA BARCELONISTA)**

IOGA 2: Dijous de 18:30 a 20:00 hores **(PENYA BARCELONISTA)**

BALL ESPORTIU 1: Dilluns i Dimecres de 20:00 a 21:00 hores **(PENYA BARCELONISTA)**

BALL ESPORTIU 2: Dilluns i Dimecres de 21:00 a 22:00 hores **(PENYA BARCELONISTA)**

PREUS:

Matricula: 24€/any (assegurança esportiva obligatòria inclosa)

Quota jubilats: 12€/mes (+65 anys)

Quota mensual: 27€/mes

Quota carnet jove: 10% dte. sobre quota i

Quota segona activitat: 8€/mes

50% dte. sobre matricula

Es cobrarà MENSUALMENT i el pagament ha de ser amb domiciliació bancària o targeta de crèdit

INSCRIPCIONS: Al Patronat Municipal d'Esports d'Alcarràs de dilluns a divendres, de 10:00 a 13:30 hores i de 16:00 a 18:30 hores.

Per més informació podeu trucar al telèfon 973791763

NOTA: Tots els grups iniciaran el treball sempre i quan hi hagin 10 inscrits de base per grup. Durant el curs es seguirà el calendari escolar. Per donar-se de baixa cal enviar un correu electrònic a esports@alcarras.cat.

No es retornaran els diners, sotacap concepte, un cop feta l'inscripció.

973791763

esports@alcarras.cat

Segon Passeig de Ronda s/n
25180 Alcarràs

L'ESPORT ÉS SALUT!



A l'activitat de
CYCLING
hi haurà un aforament
màxim de 8 persones
per grup.

Punt de trobada
marxa nordica
davant del
"ccm lo casino"

