

SALUT I BENESTAR

IOGA

DEL 3 D'ABRIL AL 26 DE JUNY

Grup A: dilluns de 20 a 21 h

Grup B: dilluns de 21 a 22 h

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Grup C: dimarts de 20 a 21 h

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Grup D: dimecres d'11 a 12.30 h

Grup E: dimecres de 13 a 14 h

Grup F: dimecres de 20 a 21 h

Grup G: dimecres de 21 a 22 h

DEL 7 D'ABRIL AL 16 DE JUNY

Grup H: divendres de 13 a 14 h

Preu: 1 h. 49,73 €; 1.30 h. 63,40 €

Places màximes: 10

Places màximes: 18 (en horari de dimecres i migdies)

PILATES

DEL 3 D'ABRIL AL 26 DE JUNY

Grup A: dilluns de 19 a 20 h (nivell 0)

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Grup B: dimarts de 10.30 a 11.30 h

(nivell 0)

Grup C: dimarts de 19 a 20 h (nivell 0)

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Grup D: dimecres de 18.30 a 19.30 h

(nivell 1)

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup E: dijous de 19 a 20 h (nivell 1)

Grup F: dijous de 20 a 21 h (nivell 1)

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Places màximes: 18 (en horari de migdies, matins i dilluns a la tarda)

Nivell 0: aquest nivell està indicat per a gent que no hagi tingut contacte amb el mètode.

Nivell 1: aquest nivell està indicat per a gent que ja ha fet algun trimestre d'aquesta activitat.

IOGA MEDITACIÓ

DEL 3 D'ABRIL AL 26 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Per mitjà de tècniques de relaxació i de concentració, aprendrem a alliberar la consciència i conèixer-nos millor.

EL CLUB DEL CENTRE

DEL 3 D'ABRIL AL 19 DE JUNY

Preu: 70,95 €

Places màximes: 50

Ús lliure de les activitats de salut i benestar: ioga H, ioga pilates B, pilates dinàmic, pilates abdominal, posa't + A, B, D i E, estiraments grup A.

POSA'T +

DEL 3 D'ABRIL AL 19 DE JUNY

Grup A: dilluns i dimecres de 10 a 10.45 h

DEL 4 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Grup B: dimarts i dijous de 9 a 9.45 h

Grup C: dimarts i dijous de 10 a 10.45 h

Grup D: dimarts i dijous de 19 a 19.45 h

Grup E: dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 25

MONOGRÀFIC POSA'T +

DEL 20 DE JUNY AL 29 DE JUNY

Grup B: dimarts i dijous de 9 a 9.45 h

Grup C: dimarts i dijous de 10 a 10.45 h

Grup D: dimarts i dijous de 19 a 19.45 h

Grup E: dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 12,68 €

Places màximes: 25

GIM SUAU

DEL 4 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Dimarts i dijous de 18 a 18.45 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 25

MONOGRÀFIC GIM SUAU

DEL 20 DE JUNY AL 29 DE JUNY

Dimarts i dijous de 18 a 18.45 h

Preu: 12,68 €

Places màximes: 25

PILATES FUSIÓ

DEL 3 D'ABRIL AL 26 DE JUNY

Dilluns de 18 a 19 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 8

Combinació del mètode pilates amb exercicis de tonificació, treball cardiovascular i estiraments.

ESTIRAMENTS

DEL 3 D'ABRIL AL 19 DE JUNY

Grup A: dilluns i dimecres de 13 a 13.45 h

Grup B: dilluns i dimecres de 20 a 20.45 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 20

TXI-KUNG

DEL 3 D'ABRIL AL 26 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

TAITXÍ

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 14

TALLERS

ESTIL DANCE

DEL 4 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 20

IOGA PILATES

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Grup A: dimarts de 21 a 22 h

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Grup B: dimecres de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

PILATES ABDOMINAL

DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Dijous de 13 a 14 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

PILATES DINÀMIC

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Dimarts de 13 a 14 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 14

TÈCNiques DE RELAXACIÓ

DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Dimecres de 20 a 21 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Amb tècniques de respiració, meditació i gimnàstica mental, aprendrem a identificar i gestionar l'estrès.

DEFENSA PERSONAL PER A DONES

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Dimarts de 18 a 19 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

N