

Horaris

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15		CURS NATACIÓ NIVELL 1 i TECNIFICACIÓ		CURS NATACIÓ NIVELL 1 i TECNIFICACIÓ	
8:15		CURS NATACIÓ NIVELL 1 i TECNIFICACIÓ		CURS NATACIÓ NIVELL 1 i TECNIFICACIÓ	
10:20	EMBARASSADES AIGUA		EMBARASSADES AIGUA		
10:30		VINYASA IOGA	VINYASA IOGA		
18:00				VINYASA IOGA	
19:00	HIOPRESSIUS 30'		HIOPRESSIUS 30'		
19:00	EMBARASSADES AIGUA			EMBARASSADES AIGUA	
19:00				SALSA INICIACIÓ	
20:00	CURS NATACIÓ NIVELL ENTRENAMENT		CURS NATACIÓ NIVELL ENTRENAMENT		CURS NATACIÓ NIVELL ENTRENAMENT
20:15		CURS NATACIÓ NIVELL 1 i TECNIFICACIÓ		CURS NATACIÓ NIVELL 1 i TECNIFICACIÓ	CURS NATACIÓ NIVELL 1 i TECNIFICACIÓ
20:30				SALSA AVANÇAT	
21:00	CURS NATACIÓ NIVELL ENTRENAMENT	CURS NATACIÓ NIVELL 1 i TECNIFICACIÓ	CURS NATACIÓ NIVELL ENTRENAMENT	CURS NATACIÓ NIVELL 1 i TECNIFICACIÓ	

Activitats



HIOPRESSIUS 30'

Reforça el teu sòl pèlvic.

Inici: 1/10/2018 - Fi: 31/7/2019

Preu mensual: socis 10,75€ - no socis 21,50€

SALSA

Apren a ballar Salsa amb nosaltres

Inici: 1/9/2018 - Fi: 31/7/2019

Preu mensual: socis 15,30€ - no socis 30,60€

-INICIACIÓ

-AVANÇAT

VINYASA IOGA

Ioga basat en la respiració en moviment, passant d'una postura a l'altra durant la inhal·lació o exal·lació.

Inici: 1/9/2018 - Fi: 31/7/2019

Preu mensual: socis 10,75€ - no socis 21,50€ / mes.

CURSOS DE NATACIÓ

Aprèn a nedar o millora la teva tècnica amb els nostres cursos per a adults.

Inici: 1/9/2018 - Fi: 31/7/2019

- NIVELL 1 I TECNIFICACIÓ

Preu mensual: 44,3€ (2 dies/setmana) i 53,5€ (3 dies/setmana). (Socis 20% dte.)

Durada 45 min.

- ENTRENAMENT

Preu mensual: 50,7€ (2 dies/setmana) i 60,55€ (3 dies/setmana). (Socis 20% dte.)

Durada 1 hora.

EMBARASSADES AIGUA

Una forma suau i aquàtica de fer esport durant aquesta etapa.

Inici: 1/9/2018 - Fi: 31/7/2019

Preu mensual: 33,4€