

Seminaris 2020-2021

PILATES

30/09/20 - 19/06/21



El mètode Pilates es practica a tot el món i amb gran efectivitat. Ideal per treballar core, abdominals, esquena i millorar la postura. La respiració és un eix clau en les nostres sessions, ajudant també a la relaxació. Joseph Pilates va dissenyar més de 300 exercicis que es treballen a terra i amb les màquines, reformer i Cadillac.

CMES ESPORTIU laPISCINA

	TÈCNICA	DIES	HORARI
PILATES MATT	Sara Jordà	Dimecres	17:45 - 18:45
PILATES MATT	Sara Jordà	Dijous	15:30-16:30

CEM PARCdeIGARRAF

	TÈCNICA	DIES	HORARI
PILATES MATT	Sara Jordà	Dissabtes	09:15 - 10:15

PILATES MATT:

Preu especial per a abonats: 134'31 € / trimestre

Preu del curs: 179'16 € / trimestre

Calendari: 30/09/2020 al 19/06/2021 seguint el calendari escolar

La instal·lació es reserva el dret de no iniciar o anul·lar alguna de les activitats en cas que el nombre d'inscrits sigui insuficient. **Totes les activitats tenen les places limitades.**

parcdelgarraf.cat



/Parcesportiu



CEM PARCdeIGARRAF

Ronda Ibèrica 60 · 08800 Vilanova · 93 814 72 95 · info@parcdelgarrafspor.com
Josep Coroleu 84 · 08800 Vilanova · 93 516 90 48 · info@esportiuapiscina.cat

