

Seminaris 2021-2022

PILATES

01/10/21 - 23/06/22



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	16:00 - 17:00
PILATES MATT	Sara Jordà	Dimecres	17:30 - 18:30

CEM PARCdelGARRAF

	TÈCNICA	DIES	HORARI
PILATES MATT	Sara Jordà	Dissabtes	10:00 - 11:00

PILATES MATT:


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

Preu del curs: 179'16 € / trimestre

Calendari: 01/10/2021 al 23/06/2022 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 PARCdelGARRAF

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

**PARCdelGARRAF**
COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL

 AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú

**ESPORTIU laPISCINA**
CENTRE MUNICIPAL D'ESPORT I SALUT