

MICROGIMNÀSTICA

DILLUNS DE 15:45 a 16:45 h.

El treball de restauració corporal estirats, per no forçar la musculatura i poder activar tot el cos combinant els moviments suaus amb la respiració. Anirem ampliant els exercicis al llarg del curs per que els resultats siguin més amplis i efectius.

DIMECRES DE 19 a 20 h.

El treball més dinàmic i físic, activant i preparant el cos amb l'estirament, per seguir amb el moviment tònic i relaxant ajudats per a diferents materials de fitness. Activar amb el suport musical, l'alegria i el plaer sense esforços, però alhora flexibilitzar, enfortir i airejar el cos per que estigui més actiu i àgil.

INICI DEL CURS:

Dilluns 7 d' Octubre de 2019 a la Sala Polivalent

PREU:

30,00€/trimestre. Pagament anticipat
3,00 € d'assegurança per tota la temporada.

Inscripcions a l'Ajuntament de Copons

