



Cursos de pràctica esportiva

2022/2023

CURS	DURADA	PERÍODE	HORARI	PROFESSORAT	LLOC	PREU	
Gimnàstica de manteniment (grup A)	55h	Del 3 d'octubre al 29 de maig	Dilluns i divendres de 9.15 a 10.15 h	Laia Montero	Pista del Poliesportiu	General: 63.25€ Socis: 58.20€	
Gimnàstica de manteniment (grup B)		Del 4 d'octubre al 16 de maig	Dimarts i dijous de 9.15 a 10.15 h	Sandra Batalla			
Gimnàstica de manteniment (grup C)		Del 4 d'octubre al 16 de maig	Dimarts i dijous de 10.15 a 11.15h				
Gimnàstica de manteniment (grup D)		Del 3 d'octubre al 17 de maig		Dilluns i dimecres de 17 a 18 h	Aurora Balagué		Centre Municipal de la 3a Edat
Gimnàstica de manteniment (grup E)				Dilluns i dimecres de 18 a 19 h			
Gimnàstica de tonificació I (recomanada fins 55 anys)	25h	Del 5 d'octubre al 18 de gener	Dilluns i dimecres de 15.30 a 16.30 h	Laya Bayod	Poliesportiu Pista d'esquaix	General: 28.75 € Socis: 26.45 €	
Pilates Grup A	50h	Del 7 d'octubre al 9 de maig	Dimarts i divendres de 9.15 a 10.15 h	Cristina Puig	Poliesportiu Sala polivalent	General: 57.5 € Socis: 52.90 €	
Pilates Grup B			Dimarts i divendres de 10.30 a 11.30 h				
Pilates Grup C		Del 3 d'octubre al 26 d'abril	Dilluns i dimecres de 19.45 a 20.45h	Aurora Balagué			
Zumba Grup A	55h	Del 4 d'octubre al 16 de maig	Dimarts i dijous d' 11.30 a 12.30 h	Sandra Batalla	Envelat de l'Atlàntic / Pista del poliesportiu	General: 63.25€ Socis: 58.20€	
Zumba Grup B			Dimarts i dijous de 19 a 20h		CEIP Manuel Foguet: gimnàs / pati		
Aeròbic amb graons (Step) I	25h	Del 3 d'octubre al 16 de gener	Dilluns i dimecres de 20.45 a 21.45 h	Aurora Balagué	Porxo del CEIP San Sebastià / Sala polivalent	General: 28.75 € Socis: 26.45€	

CURS	DURADA	PERÍODE	HORARI	PROFESSORAT	LLOC	PREU
loga (grup A)	50h	De l'11 d'octubre al 4 de maig	Dimarts i dijous de 9,15 a 10,15 h	Vanessa Garcia	Centre Municipal 3a Edat	General: 57.5 € Socis: 52.90 €
loga (grup B)			Dimarts i dijous de 10,30 a 11,30 h			
loga per a majors			Dimarts i dijous de 16.30 a 17.30 h			
loga (grup C)			Dimarts i dijous de 17.45 a 18.45			
Natació iniciació als estils i perfeccionament (recomanable tindre nocions mínimes de natació)	40h	Del 10 d'octubre al 27 de març	Dilluns i divendres de 9.15 a 10.15h	Dani Sorlí	Piscina Servol	General: 46 € Socis: 42,30 €
<ul style="list-style-type: none"> Per al curs de natació heu de portar banyador, gorra i ulleres de piscina 						

Els cursos de pràctica esportiva són excloents, és a dir, es podrà optar només a un d'ells.

Les persones interessades es podran matricular a més d'un curs únicament si sobren places, a tal efecte, es crearà una llista.

CURSOS 2023 : (Inscripcions a partir del 12 de gener de 2023)

Per als següents cursos tindran preferència les persones que hagen estat matriculades a la primera part del curs.

CURS	DURADA	PERÍODE	HORARI	CONDUÏT PER	LLOC	PREU
Gimnàstica de tonificació II (recomanada fins 55 anys)	25h	Del 23 de gener al 3 de maig	Dilluns i dimecres de 15.30 a 16.30 h	Laya Bayod	Poliesportiu Pista d'esquaix	General: 28.75 € Socis: 26.45 €
Aeròbic amb graons (Step) II		Del 18 de gener al 26 d'abril	Dilluns i dimecres de 20.15 a 21.15 h	Aurora Balagué	Porxo del CEIP San Sebastià / Poliesportiu: Sala polivalent	