



INSCRIU-TE A LES ACTIVITATS DIRIGIDES DE LLAMBILLES:

DILLUNS

19.30h - Funcional
20.30h - Pilates

DIMARTS

19.30h - Zumba

DIMECRES

19.30h - Pilates
20.30h - Funcional

DIJOUS

18.00h - Zumba

Inscripció a partir del 12 de setembre

Activitats del 26 de setembre al 21 de juny (setembre gratuït)

LLOC

Local Social de Llambilles

PREUS

Empadronats/des: 20€ al mes

No empadronats/des: 25€ al mes

INSCRIPCIÓ AQUÍ

O través de la web

www.cegirones.cat//ca/enmoviment



Diputació de Girona



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

enmovim'nt!



ACTIVITATS DIRIGIDES DE LLAMBILLES:

CALENDARI:

Les activitats es duran a terme entre el 27 de setembre de 2022 i el 21 de juny de 2023.

L'última setmana de setembre seran portes obertes i totes les activitats seran gratuïtes.

Festius i vacances: 12 d'octubre - 1 de novembre - 5, 6, 7, 8, 22, 26, 27, 28 i 29 de desembre - 2, 3, 4 i 5 de gener - 3, 4, 5, 6 i 10 d'abril - 1 de maig

ACTIVITATS:

ZUMBA (SÒNIA): activitat cardiovascular coreografiada amb suport musical

PILATES (OLGA): activitat de correcció postural i tonificació que millora la flexibilitat i la força

ENTRENAMENT FUNCIONAL (MARC): activitat d'alta intensitat per entrenar les capacitats físiques

Edats mínimes: pilates i zumba (14 anys) i entrenament funcional (16 anys)

PREUS:

PERSONES EMPADRONADES A LLAMBILLES: 20,00€/mes

PERSONES NO EMPADRONADES A LLAMBILLES: 25,00€/mes

En cas de voler-se donar de baixa, caldrà contactar amb el Consell Esportiu del Gironès (972206149 o administracio@cegirones.cat), abans del dia 25 del mes anterior.



Diputació de Girona



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

