

Centre Cívic de Vidreres

**Curs 2024-2025**

# Promoció de la Salut

<b>HORARIS</b>	
<b>Activitat</b>	<b>Horari</b>
IOGA INICIACIÓ	MATÍ: dimecres i divendres d'11.00 a 12.30 h TARDA: dimarts i dijous de 20.30 a 22 h
IOGA AVANÇAT	MATÍ: dimecres i divendres de 9.30 a 11.00 h TARDA: dimarts i dijous de 19 a 20.30 h
PILATES	MATÍ (grup 1): dimarts i divendres de 9.45 a 10.45 h MATÍ (grup 2): dimarts i divendres d'11 a 12 h TARDA: dimarts i divendres 15.15 a 16.15 h VESPRE: dilluns i dimecres de 19.30 a 20.30 h
SLOW-GIM	Dilluns i dimecres de 15.15 a 16.15 h
TONIFICACIÓ	Dilluns i dimecres de 20.30 a 21.30 h
ZUMBA ADULTS (a partir de 16 anys)	Dimarts i dijous de 20.45 a 21.45 h