

Centre Cívic de Vidreres

**Curs 2025-2026**

## **Promoció de la Salut**

| <b>HORARIS</b>                                |                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Activitat</b>                              | <b>Horari</b>                                                                                                                                                                           |
| <b>IOGA INICIACIÓ</b>                         | MATÍ: dimecres i divendres d'11.00 a 12.30 h<br>TARDA: dimarts i dijous de 20.30 a 22 h                                                                                                 |
| <b>IOGA AVANÇAT</b>                           | MATÍ: dimecres i divendres de 9.30 a 11.00 h<br>TARDA: dimarts i dijous de 19 a 20.30 h                                                                                                 |
| <b>PILATES</b>                                | MATÍ (grup 1): dimarts i dijous de 10 a 11 h<br>MATÍ (grup 2): dimarts i dijous d'11 a 12 h<br>TARDA: dimarts i dijous 15.15 a 16.15 h<br>VESPRE: dilluns i dimecres de 19.30 a 20.30 h |
| <b>SLOW-GIM</b>                               | Dilluns i dimecres de 15.15 a 16.15 h                                                                                                                                                   |
| <b>TONIFICACIÓ</b>                            | Dilluns i dimecres de 20.30 a 21.30 h                                                                                                                                                   |
| <b>ZUMBA ADULTS<br/>(a partir de 16 anys)</b> | Dimarts i dijous de 20.30 a 21.30h                                                                                                                                                      |