

TALLERS



SALUT I BENESTAR

EN FORMA I : És un taller d'exercici físic, orientat a millorar la condició física de la gent gran. Si treballen el manteniment i l'increment de la força i la potència muscular, l'equilibri i la coordinació per conservar una bona forma física.

16 setmanes	DIES	HORES
FEBRER:	4	6 de 3/4 de 11 a 3/4 de 12 matí
	11	13 de 3/4 de 11 a 3/4 de 12 matí
	18	20 de 3/4 de 11 a 3/4 de 12 matí
	25	27 de 3/4 de 11 a 3/4 de 12 matí
MARÇ:	4	6 de 3/4 de 11 a 3/4 de 12 matí
	11	13 de 3/4 de 11 a 3/4 de 12 matí
	18	20 de 3/4 de 11 a 3/4 de 12 matí
	25	27 de 3/4 de 11 a 3/4 de 12 matí