

## ACTIVITATS DIRIGIDES PER A ADULTS de 18 a 64 anys

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	INSTAL·LACIÓ		
9.00 A 10.00 h	Aerodance Condicionament Físic	Cardiobox GAC	Esports	Pilates Estiraments	Circuit training	Poliesportiu Municipal		
10.00 a 11.00 h	Benestar 1	Benestar 2	Benestar 1	Benestar 2		Poliesportiu Municipal		
10.15 a 11.15 h				Ruta Urbana		Sortida plaça Ajuntament		
10.00 a 11.30 h		Marxa Nórdica - Matí				Sortida Poliesportiu		
11.15 a 12.15 h			Parc de Salut Parc del Baix Llobregat			Parc del Baix Llobregat		
15.15 a 16.15 h		Cardiobox Tonificació		Pilates Estiraments		Poliesportiu Municipal		
16.30 a 17.30 h		Parc de Salut Barri Riera Bonet		Parc de Salut Barri Bonavista		Parcs de Salut: Riera Bonet i Bonavista		
16.30 a 18.30 h		Marxa Nórdica - Tarda		Ruta Natural		Sortida Poliesportiu		
18.00 a 19.00 H	Benestar 3	Benestar 4	Benestar 3	Benestar 4		Escola El Palau		
19.00 a 20.00 h	Cardiobox Tonificació	Tonificació	Esport 19.15 a 20.45 h Escola Castell Ciuró	Aerodance	Tonificació/ Aerodance	Esport 19.15 a 20.45 h Escola Castell Ciuró	Gimnàstica Postural Relaxació	Escola El Palau
20.00 a 21.00 h	Circuit training	Pilates Estiraments		Circuit training			Escola El Palau	

Inscripcions al Poliesportiu Municipal, c/St. Antoni Ma Claret, 1 bis / Tel. 93 6801572 / poliesportiumolins@gmail.com  
De dilluns a divendres, de 9 a 14 h /Quota: 23,50 € mensuals, de setembre a juliol