

ACTIVITATS ESPORTIVES

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2024-2025

→ INICI 16 DE SETEMBRE ←

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---------------------|-----------|---------------------|-------------------------------|-----------|---------------------|
| 8:20 A 9:10 | | CONTROL POSTURAL | Questrial CIRCUIT TRAINING | | CONTROL POSTURAL |
| 9:20 A 10:10 | | CONDICIONAMENT | MOBILITAT I ESTIRAMENTS | | CONDICIONAMENT |
| 16:15 A 17:05 | TOTAL FIT | | | TOTAL FIT | |

 **PAVELLÓ MUNICIPAL**

 **ESPORTS@TORROELLA-ESTARTIT.CAT**

INSCRIPCIONS

A PARTIR DEL 27 D'AGOST



Ajuntament de
Torroella de Montgrí

AMB EL SUPORT DE:



Diputació de Girona