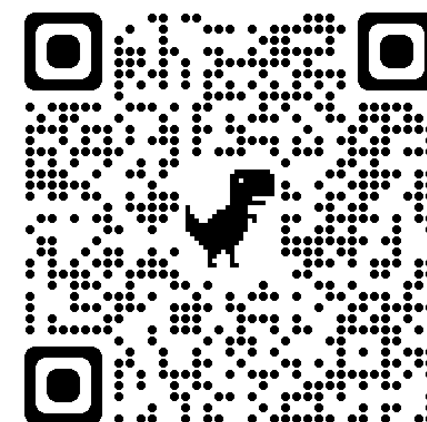
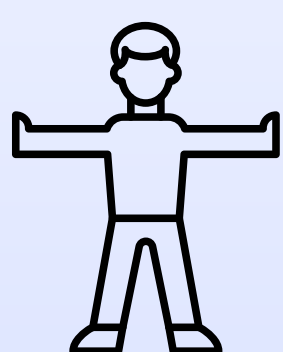


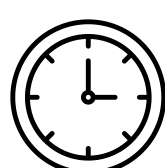


Dimarts 16 - 23 i 30 de gener

Espai compartit amb persones que fan aquestes classes de manera regular

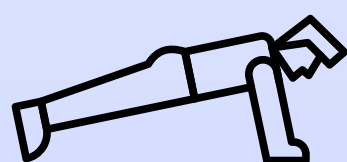


Esquena sana

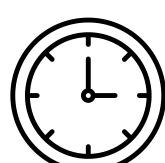


09:30 - 10:30 h

Si voleu passar una hora fent exercicis que enforteixen l'esquena i aprendre les tècniques que us ajudaran a mantenir una bona postura. Aquesta és la vostra classe



Esquena sana

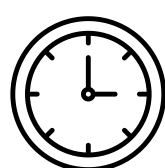


15:30 - 16:30 h

Si voleu passar una hora fent exercicis que enforteixen l'esquena i aprendre les tècniques que us ajudaran a mantenir una bona postura. Aquesta és la vostra classe

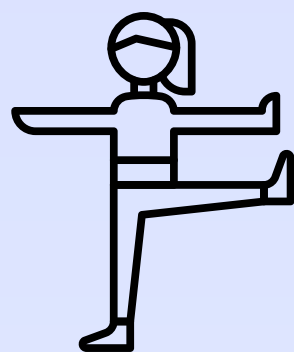


Ball terapèutic

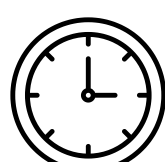


18:00 - 19:00 h

Si us ve degust exterioritzar les emocions a ritme de la música podreu fer-ho assistint a aquestes classes



Full body workout

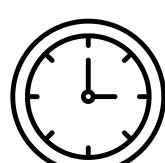


19:00 - 20:00 h

El full body és un entrenament dinàmic que al treballar el cos sencer, les persones que us hi apunteu, treballareu gran quantitat de músculs



Hatha ioga



20:00 - 21:00 h

El Hatha ioga és el ioga de les postures. En aquestes sessions es combinaran l'exercici físic amb tècniques de respiració.