

ACTIVIDADES ADULTOS VERANO 2018

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad para adquirir y mantener la forma física

Meses de Julio y Septiembre

Lunes – Miércoles – Viernes

De 10:00 a 11:00 y de 18:00 a 19:00 h.

PRECIO:

20€ mes/ 50€ trim./ 140€ anual



GIMNASIA MAYORES

Actividad de mantenimiento personalizada

Meses de Julio y Septiembre

Lunes – Miércoles – Viernes

De 11:00 a 12:00 h.

PRECIO:

8€ mes/ 20€ trim./ 40€ anual

PILATES

Meses Julio y Agosto

Pon en forma tu cuerpo y mente

Grupo M :Martes y Jueves de 10:00-11:00 h.

(Pradera Piscina Municipal)

Grupo T : Martes y Jueves de 20:15-21:15 h.

(Cristo del Buen Consejo)

PRECIO:

25€ mes/70€ trim./210€ anual

(se abre grupo con un mínimo de 6 personas)



YOGA Y TAICHI

Meses Julio y Agosto

Tradicional disciplina física y mental

YOGA: Miércoles 20:30-22:00 h.

TAICHI: Lunes 20:30-22:00 h.

(Cristo del Buen Consejo)

PRECIO:

25€ mes/70€ trim./210€ anual

(se abre grupo con un mínimo de 6 personas)

Verano 2018



MUSCULACIÓN, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y PREPARACIÓN DE OPOSICIONES

Amplios horarios con monitor para rutinas

personalizadas desde los 16 años

L a V de 16:00 a 21:30 h.

PRECIOS:

5€ sesión/25€ Mes/70€ trimestre

Anual 250€

**¡ 1 día
de prueba
gratis !**



Haz de este verano... Un verano diferente!!

polideportivo@becerrildelasierra.es