



CONSELL ESPORTIU
DEL SEGRIÀ

ALFARRÀS

INICI: 04 D'OCTUBRE 2021

FINAL: 31 DE MAIG 2022

GIMNÀSTICA TERAPÈUTICA

(millora la teva salut i qualitat de vida!)

MATÍ

DIMARTS i DIJOUS

DE 9:00 A 10:00

(PREU: 15 € AL MES)

CAMINADES I EXERCICIS SALUDABLES

(en col·laboració amb el Consultori Mèdic
d'Alfarràs, al Parc de la Salut)

MATÍ

DIVENDRES

DE 9:00 A 10:00

PREU: GRATUÏT

(Prèvia inscripció al CAP)

BALLA'T LA VIDA!!!

(Coreografies de tot tipus)

NIT

DILLUNS i DIJOUS

DE 21:00 A 22:00

(PREU: 15 € AL MES)

TONIFICACIÓ i ESTIRAMENTS

(pren consciència del teu cos)

NIT

DIMARTS i DIJOUS

DE 20:00 A 21:00

(PREU: 15 € AL MES)

PILATES

(WELLNESS – exercici físic - cos & ment)

TARDA

DILLUNS i DIMECRES

DE 19:00 A 20:00

(PREU: 15 € AL MES)

NIT

DILLUNS i DIMECRES

DE 20:00 A 21:00

(PREU: 15 € AL MES)

***EL PAGAMENT DE LES ACTIVITATS ES FARÀ EN 3 QUOTES:**

- 1a QUOTA: OCTUBRE (45 €)
- 2a QUOTA: FEBRER (45 €)
- 3a QUOTA: ABRIL (30 €)

***GRUPS DE FINS A 14 PERSONES.**

***MÉS INFORMACIÓ: 973 76 00 07 - 973 24 19 32**

info@ajuntamentalfarras.cat / cesegria@gmail.com

***INSCRIPCIONS FINS AL 30 DE SETEMBRE:**

<https://cesegria.cat/alfarras/>

(Imprimir la butlleta, signar-la i lliurar-la a l'Ajuntament)



Diputació de Lleida



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Ajuntament d'Alfarràs