

INICI: 03 OCTUBRE DE 2022  
FINAL: 31 MAIG DE 2023

## Gimnàstica Terapèutica

(millora la teva salut i qualitat de vida)

MATÍ

DIMARTS i DIJOUS

DE 9:00 A 10:00 i DE 10:00 A 11:00

PREU: 16 € al mes



## Pilates

(WELLNESS – exercici físic - cos & ment)

TARDA

NIT

DILLUNS i DIMECRES

DILLUNS i DIMECRES

DE 19:00 A 20:00

DE 20:00 A 21:00

PREU: 16 € al mes

## DYNAMIK'S

(coreografies de tot tipus)

NIT

DIMARTS i DIJOUS

DE 21:00 A 22:00

PREU: 16 € al mes

## Tonificació i estiraments

(pren consciència del teu cos)

NIT

DIMARTS i DIJOUS

DE 20:00 A 21:00

PREU: 16 € al mes

## Esquena Sana

(Higiene postural i prevenció de lesions)

NIT

DIMARTS i DIJOUS

DE 19:00 A 20:00

PREU: 20 € 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)



## EL PAGAMENT ES FARÀ EN 3 QUOTES

\*GRUPS FINS A 14 PERSONES

- 1a QUOTA: OCTUBRE (48 €)
- 2a QUOTA: FEBRER (48 €)
- 3a QUOTA: ABRIL (32 €)  
(EXCEPTE ESQUENA SANA 60€ TRIMESTRE)



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

tania@ajuntamentalfarras.cat / cesegria@gmail.com

\*INSCRIPCIONS AL SEGÜENT

ENLLAÇ FINS AL 27 DE SETEMBRE:

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



Diputació de Lleida



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut



AJUNTAMENT  
ALFARRÀS