

ACTIVITATS ESPORTIVES

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2024-2025

→ INICI 16 DE SETEMBRE ←

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:20 A 9:10		CONTROL POSTURAL	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