

Dia Internacional d'acció per la salut de les dones

JORNADES DE PORTES OBERTES PER A DONES

del 27 al 31 de maig de 2019

(Aforament limitat a totes les activitats)

Zona Esportiva Centre (Gimnàs Municipal)

AEROBIC

27 i 31 de maig (dilluns i divendres) de 09.30h a 10.30h
27 de maig (dilluns) de 17.00h a 18.00h i 20.00h a 21.00h
31 de maig (divendres) de 19.00h a 20.00h

TONIFICACIÓ

29 de maig (dimecres) de 09.30h a 10.30h de 17.00h a 18.00h de 20.00h a 21.00h
27 i 29 de maig (dilluns i dimecres) de 19.00h a 20.00h

ESPORTS COL-LECTIUS

31 de maig (divendres) de 20.00h a 21.00h

PILATES

27, 29, 31 de maig (dilluns, dimecres i divendres) de 10.30 a 11.30h
27 i 29 de maig i (dilluns i divendres) de 18.00 a 19.00h

ZUMBA

28 i 30 de maig (dimarts i dijous) 17.30h a 18.30h
29 de maig (dimecres) de 18.00h a 19.00h

TAI TXI – TXI KUNG

31 de maig (divendres) de 17.00h a 18.00h

TAI TXI

27 i 29 de maig (dilluns i dimecres) 11.30 a 12.30 (gent gran)
28 de maig (dimarts) de 18.30 a 20.00h aprofundiment

Lloc: Espai Kursaal

PILATES

27 i 29 de maig (dilluns i dimecres) de 17.00h a 18.00h i 19.00h a 20.00h

IOGA

27 i 29 de maig (dilluns i dimecres) de 18.00h a 19.00h

Lloc: Pavelló Miquel Poblet (Gimnàs)

PILATES

28 i 30 de maig (dimarts i dijous) de 17.00h a 18.00h de 18.00h a 19.00h i 20.00h a 21.00h

IOGA

28 i 30 de maig (dimarts i dijous) 19.00h a 20.00h

DIA INTERNACIONAL D'ACCIÓ PER LA SALUT DE LES DONES
Jornades de portes obertes per a dones

Lloc: Montcada Aqua

ACTIVITATS FÍSiques

Dimarts 28 a les 17:30 i 20.30 Zumba (ENTRADA GRATUÏTA DONES).

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Dimarts 28 a les 9:15 hores: Aquatono i 19:30 Aquagac (ENTRADA GRATUÏTA DONES)

Organitza: Montcada Aqua

Organitza: Montcada Aqua



DIA INTERNACIONAL D'ACCIÓ PER LA SALUT DE LES DONES 2019
Jornades de Portes obertes per a dones
 (Aforament limitats a totes les activitats)

KURSAAL (Carrer Masia núm. 39)					
HORA	dilluns 27 de maig	dimarts 28 de maig	dimecres 29 de maig	dijous 30 de maig	divendres 31 de maig
17.00 a 18.00	PILATES		PILATES		
18.00 a 19.00	IOGA		IOGA		
19.00 a 20.00	PILATES		PILATES		

ZONA ESPORTIVA CENTRE (Carrer Bonavista s/n)					
HORA	dilluns 27 de maig	dimarts 28 de maig	dimecres 29 de maig	dijous 30 de maig	divendres 31 de maig
9.30 A 10.30	AEROBIC		TONIFICACIO		AEROBIC
10.30 a 11.30	PILATES		PILATES		PILATES
11.30 a 12.30	TAI-TXI*		TAI-TXI*		
17.00 a 18.00	AEROBIC		TONIFICACIO		TAI-TXI TXIKUNG
17.30 a 18.30		ZUMBA		ZUMBA	
18.00 a 19.00	PILATES		ZUMBA		PILATES
18:30 a 20.00		TAI-TXI			
19.00 a 20.00	TONIFICACIO		TONIFICACIO		AEROBIC
20.00 a 21.00	AEROBIC		TONIFICACIO		ESPORT COL·LECTIU

*especial gent gran

PAVELLÓ MIQUEL POBLET (Camí de la Font Freda 3)					
HORA	dilluns 27 de maig	dimarts 28 de maig	dimecres 29 de maig	dijous 30 de maig	divendres 31 de maig
17.00 a 18.00		PILATES		PILATES	
18.00 a 19.00		PILATES		PILATES	
19.00 a 20.00		IOGA		IOGA	
20.00 a 21.00		PILATES		PILATES	