

ACTIVITATS DIRIGIDES 2024-25

AJUNTAMENT DE BEGUR - ÀREA D'ESPORTS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00H 9:00H	BICI INDOOR	IOGA	BICI INDOOR		BICI INDOOR
9:00H 10:00H	CARDIO		CARDIO		CARDIO (TONIFICACIO)

PREUS

- Una sessió: 3€ (amb tiquet)
- Quota mensual: 25€/mes
- MATRICULA INICIAL DE 20€

*Compra de tiquets i quotes a la App de BEGUR AL DIA

MONITORATGE

Joan Josep Berenguí: Bici indoor
Juliana Rodríguez: Ioga
Romina Álvarez: Cardio



inscriu-te aquí!

Bici indoor



dilluns, dimecres i divendres



8:00h-9:00h



exercici físic col·lectiu, que es realitza sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música. treball cardiovascular d'alta intensitat adaptable a tots els nivells.

Ioga



dimarts



8:00h-9:00h



és una pràctica d'origen ASIÀTIC basada en el control de la respiració coordinada amb moviments I POSTURES per adquirir nivells alts de consciència corporal i control mental I FÍSIC.

Cardio i tonificació



dilluns, dimecres i divendres



9:00h-10:00h



activitat física que combina exercicis, estiraments, mobilitat articular, circuits, treball de força, ball... sempre amb l'acompanyament musical

per més informació i inscripcions:



esports@begur.cat



683 193 855 (eduard)



inscriu-te aquí!

ACTIVITATS DIRIGIDES 2024-25

AJUNTAMENT DE BEGUR - ÀREA D'ESPORTS



organitza:



AJUNTAMENT DE BEGUR - ÀREA D'ESPORTS

col·labora:



Diputació de Girona

D'OCTUBRE
A JUNY

pavelló municipal de begur

esports@begur.cat