

GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES)

Dimarts i dijous
De 18.30h a 19.00h
Professora: Marta Julià
Sala de Parquet Poliesportiu

**Activitat
exclusiva i
gratuïta
pels usuaris
del gimnàs**

L'activitat comença el 2 d'octubre.

informació:
juliamm@diba.cat

PREPARATS, LLESTOS, JAAA!!

Diilluns i dimecres
De 19.30h a 20.30h
Professora: Nati Rubio
Camp de Futbol

21€/mes

L'activitat comença el 17 d'octubre.

informació:
seccioesportivapaucasals@gmail.com

INSCRIPCIONS, MATRÍCULES I PAGAMENTS:

Inscripcions:

Contactar amb els monitors responsables de l'activitat i/o a partir del 3 de setembre presencialment al poliesportiu municipal.

Matins: dimarts i dijous, de 9.15h a 12.15h
Tardes: de dilluns a divendres de 15h a 21h.

Matrícula:
Gratuïta

Pagaments mensuals:

Es faran per domiciliació bancària exceptuant ioga, tai-txi, dansa oriental i activa't que es pagaran en efectiu el primer dia de cada mes.

A tenir en compte:

Si no hi ha un mínim d'inscrits no es farà l'activitat.

Places limitades, tindran preferència els usuaris ja inscrits en les temporades anteriors.

Les baixes s'hauran de comunicar als responsables de l'activitat 10 dies abans del mes vençut.



Poliesportiu Municipal
Carrer Catalunya, nº43
Tel. 937717102
juliamm@ajhortons.cat

ACTIVITATS DIRIGIDES



TEMPORADA 2018-2019



Ajuntament
de
Sant Llorenç d'Hortons

DANSA ORIENTAL

Dissabte 30€/mes

De 13.30h a 14.30h

Professora: Nuriyah Nuni

Blue Moon Dansa

L'activitat comença el 15 de setembre.
Primer dia portes obertes!

Informació:

bluemoondansa@gmail.com

<https://www.bluemoondansa.com/>
679559241

IOGA MATÍ

Dimecres 22€/mes

De 9.30h a 11.00h

Professora: Teresa Vives

Sala de Parquet Poliesportiu

L'activitat comença el 3 d'octubre.

informació:

635427400

teresavives1@gmail.com

TAI-TXI

Dimecres 25€/mes

De 20.30h a 22h

Professor: Miguel Ángel

Sala Parquet Poliesportiu

L'activitat comença el 3 d'octubre.

Més informació:

656 184 079-608 795150

susmiguri@hotmail.com

PILATES + HIPOPRESSIUS

GRUP Matí 32€/mes

Dimarts i dijous

De 9.00h a 10.00h

GRUP Tarda 1 32€/mes

Dilluns i dimecres

De 19.30h a 20.30h

GRUP Tarda 2 32€/mes

Dilluns

De 20.30h a 21.30h

Dimecres de 19.30h a 20.30h

(la sessió de dimecres pot canviar a dijous)

1 dia 22€/mes

Professora: Míriam López

Sala Parquet Poliesportiu

L'activitat començarà el 3 de setembre
pels usuaris inscrits a la temporada an-
terior.

Pels altres usuaris l'activitat començarà
l'1 d'octubre si hi ha places disponibles.

Més informació:

667530598

miriamlopezgrau@gmail.com

ACTIVA'T

Dilluns i divendres 22€/mes

De 9.15h a 10.15h

Professor: Teru

L'activitat comença el 3 de setembre.

Més informació:

terubk@hotmail.com

ZUMBA

Dimarts 30€/mes

De 19.00h a 20.00h

(2 dies)

Dijous

De 19.30h a 20.30h

20€/mes
(1 dia)

Professor: Teru

Sala Parquet Poliesportiu

L'activitat comença el 4 de setembre.

Més informació: terubk@hotmail.com

AEROTONO

Dimarts 20€/mes

De 20.00h a 21.00h

L'activitat comença el 4 de setembre

Més informació: terubk@hotmail.com

PACK AEROTONO+ZUMBA

2 hores 30€/mes

3 hores 40€/mes

PACK PILATES+ZUMBA +AEROTONO

4 hores 45€/mes
2h pilates+2h fitdance

4 hores 45€/mes
2h pilates+1h fitdance+1h
aerotono