



### Cada dimecres

L' estiu ha acabat i comencem un bon curs.

El Centre torna a oferir l'activitat **Entrenament Matinal**. Consisteix en una sèrie d'activitats variades en les quals es treballa l'equilibri, la coordinació, la força, la flexibilitat, la respiració i una part d'exercicis hipopressius i relaxació.

És una manera de posar-se en forma per a tot el dia ja des de bon matí. Us animen a apuntar-vos-hi. El cos i la ment us ho agrairan!

Si hi esteu interessats o interessades ompliu el formulari següent indicant-nos quin dels dos horaris que proposem us va millor. Recordeu també que si no podeu assistir presencialment a les sessions d'entrenament, podeu participar a la part d'hipopressius en línia.

Preus:

- Presencial (1 hora): 15 € mensuals
- En línia (1/2 hora): 7 € mensuals

Recordeu que no heu d'abonar cap quantitat en fer la inscripció. Ho haureu de fer en participar a l'activitat

### Inscripció: