



ACTIVITATS DIRIGIDES

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
13.10 - 14.00 <i>Sala Dirigides</i>			PILATES		
14.10 - 15.00 <i>Sala Dirigides</i>		PILATES		PILATES	



Oferta d'activitats curs 2018-2019

1r Semestre: del 16 de setembre de 2019 al 13 de febrer de 2019

2n Semestre: del 17 de febrer de 2019 al 30 de juny de 2019



Per tal de poder realitzar les activitats, cal ser abonat o abonada al Gimnàs de Terrassa.
Opció d'escollir 1 o 2 sessions a la setmana.



Places limitades.

Disponibles: 15 persones

Mínim per realitzar l'activitat: 8 persones



Preus

24€ per semestre (una sessió a la setmana)

42€ per semestre (dues sessions a la setmana)



ÀREA FITNESS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
13.00 - 15.00	Assessorament tècnic de FITNESS*				
14.00 - 15.00			Assessorament tècnic de FITNESS*		



Assessorament tècnic de Fitness

T'ajudarem a millorar el teu estat físic amb taules d'exercicis específics, assessorament sobre la utilització del material i consells per millorar la teva condició física.



Crèdits ECTS

Per tal que aquesta activitat sigui reconeguda amb Crèdits ECT'S cal informar-se i inscriure'sè prèviament a la recepció del Gimnàs.



Recorda que pots incloure moltes més activitats dins de la teva quota. Informa't de les condicions al nostre web o a la recepció del Gimnàs.



SECCIÓ ESCALADA

Iniciació
Perfeccionament



ARTS MARCIALS

Aikido Karate
Iaido Kendo
Judo Taekwondo



ESCOLES ESPORTIVES

Bàdminton
Esgrima
Tennis Taula



ÀREA SALUT

Ioga
Relaxació i Meditació
Tai-Txí