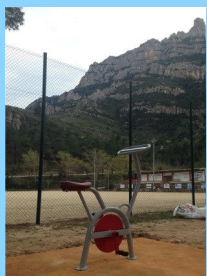


Nou espai fitness exterior



Vine també a
provar les
noves
màquines i

elements de fitness

situades entre

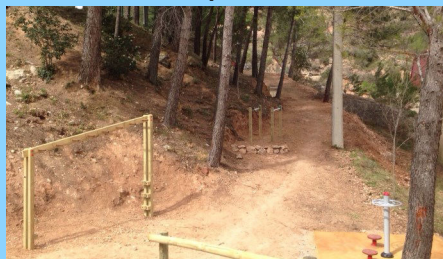
el

pavelló i la

pista



Poliesportiva.



Totes aquestes i altres activitats
que puguin anar sortint per
dinamitzar aquest espai estan
subjectes a modificacions i
canvis.



Ajuntament de
Monistrol de Montserrat
Regidoria d'Esports

Direccions i horaris d'atenció:

Matins: Plaça de la Font Gran, 2
Tardes: Carrer Abat Escarré S/N

Telèfon: 93 835 00 11 / 93 828 40 60

Fax: 93 828 41 63

Adreça electrònica:

esportsmonistrolm@diba.cat



ESPAI POLIVALENT
JOAN CARLES AMAT

NOVES ACTIVITATS DIRIGIDES



Contacte

Tel. 93 835 00 11 / 93 828 40 60

Activitats dirigides organitzades des de l'Ajuntament

Aprofitant la nova sala polivalent, Joan Carles Amat, l'Ajuntament posa a prova d'aquí fins al mes de Juny un seguit de classes i activitats dirigides, proposades i dinamitzades directament per la gent del poble.

Són activitats en període de prova i totalment gratuïtes, per intentar dinamitzar, fer moure al poble i disfrutar de bones estones en l'àmbit saludable de fer esport.

Tot seguit, anomenarem les activitats que proposem, en que consisteixen i els horaris d'aquestes.

Per apuntar-te només cal venir a l'ajuntament i deixar les teves dades i un telèfon de contacte per comunicar-nos amb tu.

NO HO DUBTIS I VINE A FER ESPORT!

Activitats a l'espai polivalent Joan Carles Amat:

Zumbamonis:

Classes de fitness que combinen ball amb exercicis aerobics.

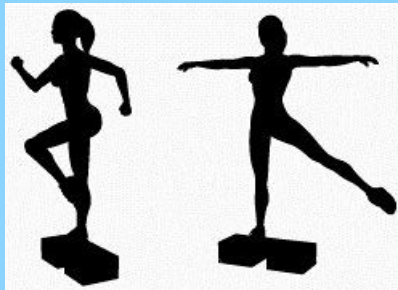
Els dimarts de 20:30 a 21:30.



Aerobic i steps:

Seguim amb les classes ja consolidades d'aerobic i steps i ara traslladades a aquest espai.

Els dijous de 18:30 a 19:30.



Tonificació muscular:

Exercicis amb peses de baix pes i molta canya.

Els divendres de 20:30 a 21:30.



* Totes les activitats comencen a partir del dia 7 d'Abril.

Contacte

Direccions i horaris d'atenció:
Matins: Plaça de la Font Gran, 2
Tardes: Carrer Abat Escarré S/N

Telèfon: 93 835 00 11 / 93 828 40 60
Fax: 93 828 41 63
Adreça electrònica: esportsmonistrolm@diba.cat