

# ACTIVITATS ADULTS ESTIU 2019

PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS D'ALCARRÀS



**JULIOL: De l'1 al 26 de juliol**

**AGOST: Del 29 de juliol fins al 23 d'agost**

## ZUMBA

GRUP "ZUMBA": De 20.00h a 20.50h (dilluns i dimecres)

GRUP "ZUMBA STEP": De 21:00h a 21:50h (dimarts i dijous)

LLOC: Pavelló Escola Parc del Saladar



## AQUAWORK

GRUP "AQUAZUMBA": De 21:00h a 21:50h (dilluns i dimecres)

GRUP "PILATES A L'AIGUA": De 20:00h a 20:50h (dimarts i dijous)

LLOC: Piscines Municipals



PARC SALADAR					
PISCINES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	
20 a 20,50h	zumba	pilates aigua	zumba	pilates aigua	
21 a 21,50h	aquazumba	zumba step	aquazumba	zumba step	

## CYCLING

GRUP 1: De 19:30h a 20:20h (dilluns i dimecres)

GRUP 2: De 20:00h a 20:50h (dimarts i dijous)

LLOC: Pavelló Institut d'Alcarràs



## ENTRENAMENT FUNCIONAL

GRUP 1: De 20:30h a 21:20h (dilluns i dimecres)

LLOC: Pavelló Institut d'Alcarràs



## TONIFICACIÓ

GRUP 1: De 21:00h a 21:50h (dimarts i dijous)

LLOC: Pavelló Institut d'Alcarràs

## INICIACIÓ AL RUNNING

GRUP RUNNING: De 21:30h a 22:20h (dilluns i dimecres)

LLOC: Pavelló Institut d'Alcarràs

INSTITUT	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	
19,30 a 20,20h	Cycling 1		Cycling 1		
20,30 a 21,20h	Entr. Funcional	Cycling 2	Entr. Funcional	Cycling 2	20 a 20,50h
21,30 a 22,20h	Running	Tonificació	Running	Tonificació	21 a 21,50h



- **PREU:** El preu de cada activitat serà de 27€/mes (mínim 10 persones per grup). Cada activitat suplementària, tindrà només una quota 8€/mes\*.
- **MATRICULA:** 8€ (assegurança esportiva obligatòria inclosa), NOMÉS les persones que no hagin pagat la matrícula del curs 2018-2019 al Patronat Municipal d'Esports d'Alcarràs.
- **INSCRIPCIONS:** Al Patronat Municipal d'Esports d'Alcarràs (☎ 973 791763).

**HORARI OFICINA:** De Dilluns a Divendres de 10 a 13.30h i de 16 a 18.30h.  
A partir del 25/06 i fins al 06/09 inclosos, serà de 9 a 14h.