

Gimnàstica de manteniment



Es el exercici mínim que tota persona àuria de realitzar per mantenir-se en forma

Amb la gimnàstica de manteniment mirem de conservar el cos en forma, en tots els aspectes.

El objectiu es mantenir una constitució flexible, àgil, potent, amb una educació postular correcta, connexes i controlar el treball realitzat pel nostre cos.

Dill. dime i dive, de 10 a 11 pel mati

Dill. dime i dive, de 5 a 6 de la tarda

Dill. dime. de 7 a 8 del vespre

Preu: 2 dies: 32,00 € al mes

3 dies: 34,00 € al mes

Professora: Rosó Tarrés