



## YOGA

Con esta actividad se puede aliviar tensiones , fortalecer el cuerpo, recuperar elasticidad gracias a la respiración y relajacion de las diferentes posturas .

ACTIVIDAD	CENTRO	DIAS	HORARIO	MINIMO	MAXIMO
YOGA	SALA MULTIUSOS	MARTES Y JUEVES	21:00 A 22:00	10	20

## TAICHI

Es una arte marcial de origen chino en la que se ejercitan a la vez cuerpo, mente y espiritu.

ACTIVIDAD	CENTRO	DIAS	HORARIO	MINIMO	MAXIMO
TAICHI	SALA MULTIUSOS	MARTES Y JUEVES	10: 45 A 11:45	10	15

## PILATES

Con el pilates se tonifica todo el cuerpo, se realizan ejercicios de manera lenta y controlada, coordinando con la respiración , es muy beneficioso para corregir la postura corporal .

ACTIVIDAD	CENTRO	DIAS	HORARIO	MINIMO	MAXIMO
PILATES	SALA MULTIUSOS	MARTES Y MIERCOLES	09:15 A 10:15	10	20
		LUNES Y MIERCOLES	18:00 A 19:00	10	20
			19:15 A 20:15	10	20

**\* LOS HORARIOS Y GRUPOS PODRAN SUFRIR ALGUNA MODIFICACIÓN , CUANDO NO EXISTAN UN NUMERO SUFICIENTES DE ALUMNOS PARA LA ACTIVIDAD.**

**\* LOS GRUPOS SE ORGANIZARAN SEGÚN LA FECHA DE INSCRIPCIÓN.**

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad recomendada para mantenerse en forma y prevenir posibles patologías .

ACTIVIDAD	CENTRO	DIAS	HORARIO	MINIMO	MAXIMO
G. MANT	SALA MULTIUSOS	LUNES Y MIERCOLES	10:30 A 11:30	10	20

AEROBIC

ACTIVIDAD	CENTRO	DIAS	HORARIO	MINIMO	MAXIMO
AEROBIC	SALA MULTIUSOS	LUNES Y MIERCOLES	20:30 A 21:30	10	20

FITNESS DANCE

Es una disciplina enfocada para mantener un cuerpo saludable y te ayuda a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo gracias al baile.

ACTIVIDAD	CENTRO	DIAS	HORARIO	MINIMO	MAXIMO
FITNESS DANCE	SALA MULTIUSOS	MARTES Y JUEVES	19:30 A 20:30	10	20

\* LOS HORARIOS Y GRUPOS PODRAN SUFRIR ALGUNA MODIFICACIÓN , CUANDO NO EXISTAN UN NUMERO SUFICIENTES DE ALUMNOS PARA LA ACTIVIDAD.

\* LOS GRUPOS SE ORGANIZARAN SEGÚN LA FECHA DE INSCRIPCIÓN.