

Del 28 de maig a l'1 de juny de 2018.
Aforament limitat en totes les activitats.

Activitats obertes

PER A DONES

Treballem l'acció

PER LA SALUT DE LES DONES

ZONA ESPORTIVA CENTRE (CARRER BONAVISTA S/N)

HORA	dilluns 28 de maig	dimarts 29 de maig	dimecres 30 de maig	dijous 31 de maig	divendres 1 de juny
09.30 a 10.30	AEROBIC		TONIFICACIÓ		AEROBIC
10.30 a 11.30	PILATES		PILATES		PILATES
11.30 a 12.30	TAI - TXI		TAI - TXI		
17.00 a 18.00	AEROBIC		TONIFICACIÓ		TAI - TXI
18.00 a 19.00	PILATES	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	PILATES
18.30 a 20.00		TAI - TXI APROFUNDIMENT			
19.00 a 20.00	TONIFICACIÓ	PILATES	TONIFICACIÓ	PILATES	AEROBIC
20.00 a 21.00	AEROBIC		TONIFICACIÓ		ESPORTS COL·LECTIUS

ESPAI KURSAAL (CARRER MASIA, 39)

HORA	dilluns 28 de maig	dimarts 29 de maig	dimecres 30 de maig	dijous 31 de maig	divendres 1 de juny
17.00 a 18.00	PILATES		PILATES		
18.00 a 19.00	IOGA		IOGA		
19.00 a 20.00	PILATES		PILATES		

PAVELLÓ MIQUEL POBLET (CAMÍ DE LA FONT FREDA, 3)

HORA	dilluns 28 de maig	dimarts 29 de maig	dimecres 30 de maig	dijous 31 de maig	divendres 1 de juny
17.00 a 18.00		PILATES		PILATES	
18.00 a 19.00		PILATES		PILATES	
19.00 a 20.00		IOGA		IOGA	
20.00 a 21.00		PILATES		PILATES	

MONTCADA AQUA (CARRER TARRAGONA, 32)

HORA	dilluns 28 de maig	dimarts 29 de maig	dimecres 30 de maig	dijous 31 de maig	divendres 1 de juny
09.15 a 10.15	AQUAGYM				
15.15 a 16.15	ZUMBA				
19.30 a 20.30	SH'BAM				



18 DE MAIG, A LES 16.30h

Taller de Reiki.

Espai Cultural Kursaal.

Organitza: Grup de dones de Can Sant Joan.

22 DE MAIG, A LES 18h

Taller 'Salut Emocional: Comunicació'.

Espai Cultural Kursaal.

Organitza: Grup de dones de Can Sant Joan.

Inscripció prèvia a l'OAD.

25 DE MAIG, A LES 16.30h

Masterclass Gimnàstica.

Parc de les Algües.

Organitza: Xarxa d'Equipaments.

Oficina d'Atenció a la Dona Montcada i Reixac: ofic

