



CONDICIONAMENT FÍSIC DLL-DC 3TRIM

Dilluns Dimecres 19:00-20:00

Professor(s): **LLEIXA BERTRAN, CINTA**

Periodicitat: **TRIM. P**

Sessions d'activitat física general. Treball general de la capacitat cardiovascular, força i flexibilitat. Tots els nivells.

CONDICIONAMENT FÍSIC DM-DJ 3TRIM

Dimarts Dijous 19:00-20:00

Professor(s): **LLEIXA BERTRAN, CINTA**

Periodicitat: **TRIM. P**

Sessions d'activitat física general. Treball general de la capacitat cardiovascular, força i flexibilitat. Tots els nivells.

CORAL 3TRIM

Dimarts 18:00-19:30

Professor(s): **VALLESPI, PAU**

Periodicitat: **TRIM. P**

Agrupació musical de cant coral conduïda per un director.

TAI TXÍ 3TRIM

Dimarts Dijous 10:10-11:10

Professor(s): **LORENZO BLANCO, ROSER**

Periodicitat: **TRIM. P**

Gimnàstica basada en moviments lents i precisos per a enfortir flexibilitzar i relaxar el cos i la ment, a més de millorar la salut física i mental.