

A LA LLOSA  
FEM ESPORT.

## Tarifa Plana 20 € (Totes les activitats)

### HORARI CLASSES

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
7:30						SPINNING	11:30
10:00	GIMNASIA		GIMNASIA				
14:30	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
16:00	GIMNASIA		GIMNASIA		GIMNASIA		
19:00							
20:00	SPINNING	DANZA VIENTRE		DANZA VIENTRE			
	BODY	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
20:30			BODY		BODY		
21:00	SPINNING		SPINNING		SPINNING		

FRANK
LUIS
MOISÉS
ENCARNA
HORTE
MÓNICA

- SPINNING :** *Entrenamiento aeróbico que se realiza con una bicicleta estática al ritmo de la música; fortalece el sistema cardiovascular y el sistema respiratorio, quema colesterol y alrededor de 800 kcal, en aproximadamente 1 hora de ejercicio*
- BODY :** *Fortalece, tonifica y define la musculatura de todo el cuerpo a través de la combinación de técnicas de musculación y de ejercicios fisioterapeúticos que determinan una mejora notable en la postura corporal.*

**PREUS**

**SPINNING 20 €**

**BODY 15 €**

**DANZA ORIENTAL 10 €**



AJUNTAMENT DE LA LLOSA DE RANES (València)

Regidoria d'Esports.

Classes al Centre Cívic e inscripcions al Centre Cívic i a l'Ajuntament