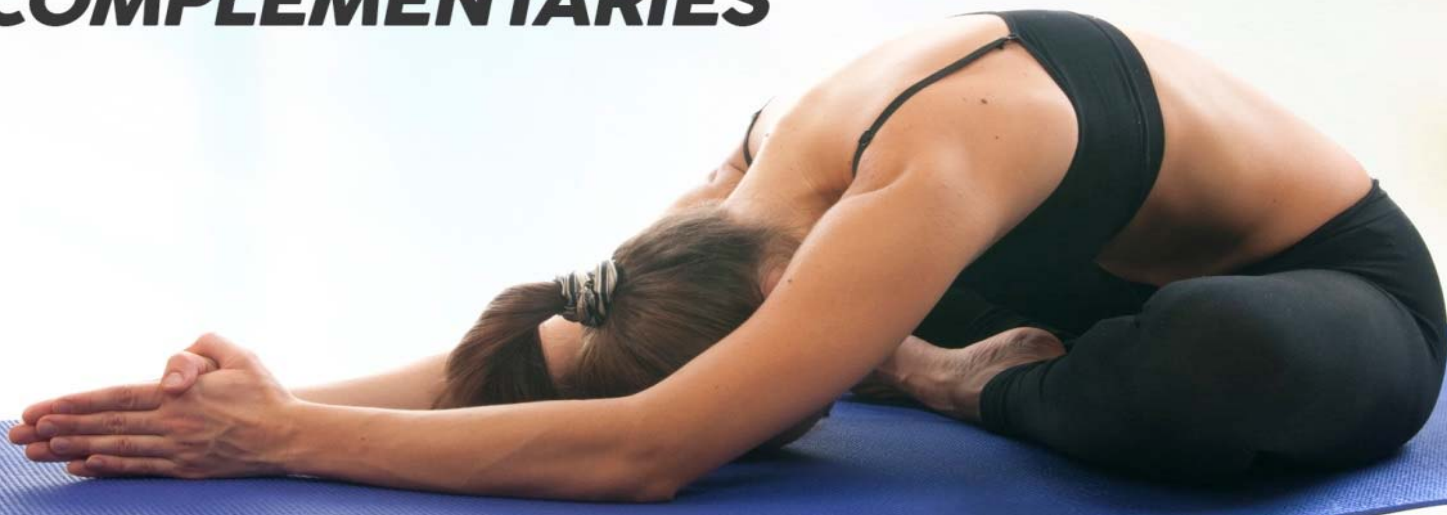


# HORARI D'ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:15	MATT PILATES		PILATES STUDY		
9:15	MATT PILATES	PILATES STUDY		PILATES STUDY	
10:00					
10:15	PILATES STUDY	MATT PILATES		MATT PILATES	
13:15					
14:15					
15:15		PILATES STUDY		PILATES STUDY	
18:15	MATT PILATES	MATT PILATES	PILATES STUDY	MATT PILATES	
19:15	PILATES STUDY	MATT PILATES	MATT PILATES	MATT PILATES	
19:30					
20:15	PILATES STUDY	MATT PILATES	PILATES STUDY	PILATES STUDY	

Activitats no incloses a la quota d' abonament.

Del 25 de desembre al 7 de gener no es faran classes

Places limitades

Vàlid fins al 31 de juliol de 2018

## MATT PILATES

Sistema d'entrenament físic cos-ment. Classes amb la disciplina i la tècnica que el senyor Joseph Hubertus Pilates va crear. Es tracta de blocs d'exercicis perfectament organitzats, que van evolucionant a mida del nivell de l'alumne. Ideal pel benestar general i per tenir una bona salut; també, per la millora dels dolors d'esquena.

## PILATES STUDY

Aplicació dels exercicis del Matt en les màquines ideades per Joseph Hubertus Pilates.