

Programa d'Activitats Físiques Manresa Esport i Salut
Horaris curs 20-21 (Sales)

| MOU-TE SUAU MATÍ | | | | | |
|-------------------------|---------------|---------------------|-------|--------|-----------|
| DIA | HORARI | LLOC | GRUP | PLACES | PREU CURS |
| Diluns i Dimecres | 11:30 - 12:15 | VELA | SM-VE | 25 | 119,60 € |
| Dimarts i Dijous | 09:15 - 10:00 | PAV. PUJOLET | SM-PJ | 25 | 119,60 € |
| Dimecres i Divendres | 11:30 - 12:15 | Piscines Municipals | SM-PM | 25 | 119,60 € |

| MOU-TE SUAU TARDA | | | | | |
|--------------------------|---------------|-----------|-------|--------|-----------|
| DIA | HORARI | LLOC | GRUP | PLACES | PREU CURS |
| Dilluns i Dimecres | 17:00 - 17:45 | DIR-GIMBE | ST-GI | 25 | 119,60 € |
| Dilluns i Dimecres | 18:00 - 18:45 | DUO | ST-DU | 20 | 119,60 € |
| Dimarts i Dijous | 16:00 - 16:45 | VELA | ST-VE | 20 | 119,60 € |

| MOU-TE A RITME MATÍ | | | | | |
|----------------------------|---------------|-------------|-------|--------|-----------|
| DIA | HORARI | LLOC | GRUP | PLACES | PREU CURS |
| Dilluns i Dimecres | 09:00 - 09:45 | PAV. ATENEU | RM-AT | 25 | 119,60 € |
| Dilluns i Dimecres | 09:30 - 10:15 | DUO | RM-DU | 25 | 119,60 € |
| Dimarts i Dijous | 11:00 - 11:45 | DIR-GIMBE | RM-GI | 25 | 119,60 € |
| Dimarts i Dijous | 11:30 - 12:15 | VELA | RM-VE | 20 | 119,60 € |

| MOU-TE A RITME TARDA | | | | | |
|-----------------------------|---------------|---------------------|-------|--------|-----------|
| DIA | HORARI | LLOC | GRUP | PLACES | PREU CURS |
| Dilluns i Dimecres | 19:00 - 19:45 | DUO | RT-DU | 20 | 119,60 € |
| Dimarts i Dijous | 16:30 - 17:15 | Piscines Municipals | RT-PM | 25 | 119,60 € |
| Dimarts i Dijous | 20:00 - 20:45 | DIR-GIMBE | RT-GI | 25 | 119,60 € |

* **Mou-te a Ritme:** Activitat dirigida de treball cardiovascular i tonificació mitjançant coreografies seguint el ritme de la música.

** **Mou-te Suau:** Activitat que treballa la mobilitat i flexibilitat del cos, així com la millora de la relaxació i l'equilibri cos i ment

inscripcions: per telèfon al 010 (al 938782301 si es truca des d'un mòbil)
 (de dilluns a dijous de 8.30 a 17 hores i divendres de 8.30 a 14 hores)
 Al 938782418 de la Secció d'Esports (DII a dv de 8.30 a 14.30 h)

alumnes antics: Del 5 al 9 d'octubre de 2020

alumnes nous: A partir del 13 d'octubre de 2020

durada del curs: del 19 octubre de 2020 al 18 de juny de 2021

festa de Nadal: Del 21 de desembre de 2020 fins al 8 de gener de 2021

festa Setmana Santa: Del 29 de març al 5 d'abril de 2021

Instal·lacions:

CEM Piscines Municipals C. Viladordis, 5.

Gimnàs DIR-GIMBE C. Sant Antoni Maria Claret, 16.

Gimnàs DUO C. Alcalde Armengou, 12.

Gimnàs VELA C. Carrasco i Formiguera, 20.

Pav. Ateneu les Bases C. Cintaires, 32.

Pav. Pujolet C. Sant Fruitós, s/n.