



DEL 10 AL 16
DE JUNY '19
cemtordera
centre esportiu municipal

DILLUNS 10

9:30h. Bodybalance a l'arbreda (davant pàrquing)
18:30h. Masterclass Bodypump amb Fran i Rosa

DIMARTS 11

9:30h. Bodycombat al hall del club
10h. Masterclass Aquacardio
18:30h. Zumba Family
19:30h. Masterclass à-Fit amb Juancar i Àlex

DIMECRES 12

9:30h. Masterclass Bodypump amb Rosa i Blas
15:15h. Masterclass Zumba amb Àngel i Jacqueline
15:15h. Masterclass Aquafitness
18:30h. Yoga Family amb la Maica

DIJOUS 13

10:30h. Masterclass Stretching amb la Maica i la Cris
a l'arbreda (davant pàrquing)
18:30h. Masterclass à-Cycling amb Jose i Edu

DIVENDRES 14

9:30h. Duatló Cycling + Piscina
9:30h. Taller nutrició* "FAST FOOD SALUDABLE" amb la Cris
10:00h. Masterclass Aquafitness

*Serà necessari inscriure's al taller de nutrició.

COMUNITAT À-PÀDEL **By Mily Daud**

14, 15 i 16 TORNEIG PÀDEL PARES I FILLS
TROFEUS, PREMIS I WELLCOME PACK:
samarreta tècnica, aigua i fruita
PREU: 20€/persona

SESSIONS GRATUÏTES DE PÀDEL
DEL 10 AL 13 DE JUNY DE 9H. A 11H.
INSCRIU-TE A RECEPCIÓ!

**GAUDEIX-LO
AMB NOSALTRES!**

CEM TORDERA

DES DE 2007

