

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO EN PLAYAS Y PARQUES

GIMNASIA PLAYA POSTIGUET (junto hotel Meliá)

Martes y Jueves de 8:30 a 9:15h (1º Grupo) y de 9:20 a 10:05h. (2º Grupo)

PILATES PLAYA POSTIGUET (Zona del Cocó)

Lunes-Miércoles y Viernes de 8:30 a 9:20h (1º Grupo) y 9:30 a 10:20h. (2º Grupo)

PILATES PARQUE LO MORANT

Martes y Jueves de 8:30 a 9:15 H.

GIMNASIA EN PISCINAS (Para esta actividad es imprescindible saber nadar)

GIMNASIA EN PISCINA MONTE TOSSAL

•GRUPO DE INICIACIÓN DE 11:00 A 11:45 H.

- Lunes y Miércoles (Grupo 1).
- Martes y Jueves (Grupo 2).
- Viernes (Grupo 3).

•GRUPO PERFECCIONAMIENTO DE 12:00 A 12:45 H.

- Lunes y Miércoles (Grupo 1).
- Martes y Jueves (Grupo 2).
- Viernes (Grupo 3).

GIMNASIA EN CENTROS MUNICIPALES MAYORES

CMM FLORIDA. - Lunes – Miércoles y Viernes de 8:30h a 9:15h (1º grupo) y 9:30 h a 10:15 h. (2º grupo)

CMM CISNE. - Lunes – Miércoles y Viernes de 10:30 h a 11:15 h.

CMM URBANOVA. - Lunes, Miércoles y Viernes de 8:30 a 10:00 h.

CMM GARBINET. - Martes y Jueves de 10:30 a 10:20 h.

CMM TÓMBOLA. - Martes y Jueves de 9:30 a 10:20 h

CMM SAN GABRIEL. - Lunes, Miércoles y Viernes de 10:30 a 11:30 h

CMM JUAN XXIII. Martes y Jueves de 10:30 a 11:20 h.

CMM PLÁ-CAROLINAS. - Lunes y Miércoles de 12:20h a 13:10 h

YOGA Y DANZA YOGA

YOGA EN PLAYA DEL POSTIGUET frente pasarela de Lunes a Viernes de 8:15 a 9:00h (1º grupo) y de 9:15 a 10:00h (2º grupo)

CMM GASTÓN CASTELLÓ. - Martes y Jueves de 10:30 a 11:45h

CMM PLÁ-CAROLINAS. - Miércoles de 10:30h a 11:50h

Actividades del 16 al 31 de Julio

CMM LOS ÁNGELES. - Martes y Jueves de 10:30 a 11:15h

CMM PLAYAS. - Lunes, Miércoles y Viernes de 9:45 a 10:30h

CMM PLA CAROLINAS. - Lunes y Miércoles de 12:30 a 13:30h

PLAYA SAN JUAN -frente botiquín 1-

Lunes, Miércoles y Viernes de 8:30 a 9:20h (1º grupo) y de 9:30 a 10:20h (2º grupo)

PLAYA DE LA ALBUFERA.

Martes y Jueves de 9:00 a 10:00h

Para su realización, será imprescindible inscribirse a las actividades

Del 4 al 19 de Junio 2018 de 9h a 12h.

En su Centro de Mayores

Para más información al 965149469