

## **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