

# ACTIVIDADES ADULTOS VERANO 2017

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad para adquirir y mantener la forma física

Meses de Julio y Septiembre

Lunes – Miércoles – Viernes

De 10:00 a 11:00 y de 18:00 a 19:00 h.

**PRECIO:**

20.00€ mes/ 50.00€ trim./ 140.00€ anual



## GIMNASIA MAYORES

Actividad de mantenimiento personalizada

Meses de Julio y Septiembre

Lunes – Miércoles – Viernes

De 11:00 a 12:00 h.

**PRECIO:**

8.00€ mes/ 20.00€ trim./ 40.00€ anual

## PILATES

Meses Julio y Agosto

Pon en forma tu cuerpo y mente

**Grupo M** :Martes y Jueves de 10:00-11:00 h.

(Pradera Piscina Municipal )

**Grupo T**: Martes y Jueves de 20:15-21:15 h.

(Cristo del Buen Consejo)

**PRECIO:**

25.00€ mes/70.00€ trim./210.00€ anual  
(se abre grupo con un mínimo de 8 personas)



## YOGA Y TAICHI

Meses Julio y Agosto

Tradicional disciplina física y mental

**YOGA**: Miércoles 20:30-22:00 h.

**TAICHI**: Lunes 20:30-22:00 h.

(Cristo del Buen Consejo)

**PRECIO:**

25.00€ mes/70.00€ trim./210.00€ anual  
(se abre grupo con un mínimo de 8 personas)

## Verano 2017



### 30' 30' 30' AEROFITNES

La combinación perfecta para trabajar tu cuerpo y divertirse

Julio y Agosto

Lunes – Miércoles  
De 20:00 a 21:30 h.

**PRECIO:**

25.00€ mes/70.00€ trim./210.00€ anual



**1 día  
de prueba  
gratis!**



## AIKIDO

Arte Marcial Japonesa no violenta y en el que no se necesita fuerza física para su desempeño

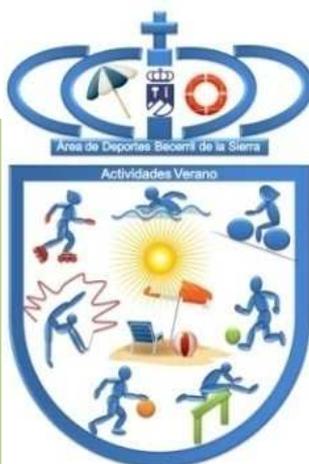
Lunes – Miércoles – Viernes

De 20:00 a 21:30 h.

(Polideportivo Municipal)

**PRECIO:**

PRECIO: 37.90€/mes



## MUSCULACIÓN, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y PREPARACIÓN DE OPOSICIONES

Amplios horarios con monitor para rutinas personalizadas desde los 16 años  
L a V de 16:00 a 21:30 h.

**PRECIOS:**

5.00€ sesión/25.00€ Mes/70.00€ trimestre/Anual 250.00€

**Haz de este verano... Un verano diferente!!**

[polideportivo@becerrildelasierra.es](mailto:polideportivo@becerrildelasierra.es)