



MANCOMUNIDAD INTEGRAL VILLUERCAS- IBORES- JARA

## PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DEPORTIVA 2017

### VALDELACASA DE TAJO

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y FITNESS PARA JÓVENES Y ADULTOS: PILATES, CORE, TONIFICACIÓN, CIRCUIT TRAINING...**

- ❖ **IMPORTANTE:** PARA PODER FORMAR EL GRUPO, SERÁ NECESARIA LA INSCRIPCIÓN Y LA POSTERIOR ASISTENCIA A LAS CLASES DE AL MENOS 8-10 PERSONAS.
- ❖ **IMPORTANTE:** NO SON ACTIVIDADES DE BAILE DIRIGIDAS, NI COREOGRAFÍAS (TIPO AEROBIC, ZUMBA, BATUKA...)

**HORARIOS Y LUGAR: POLIDEPORTIVO “LA LAGUNA”.**

**-Horario a determinar una vez formado el grupo, posiblemente por la tarde.**

**INTERESADOS: INSCRIBIRSE EN EL AYUNTAMIENTO HASTA EL JUEVES 05 OCTUBRE.**



Excmo Ayto.  
VALDELACASA DE TAJO

