



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

