

# **GIMNASIA AERÓBICA**

**Actividad física de media y alta intensidad:**

**Step, bandas elásticas, bosú, G.A.P., HIIT...**

**LUNES y MIÉRCOLES de 9 a 10 horas**

**Inicio de las clases: 21 de Septiembre**

**CENTRO CÍVICO MUNICIPAL**

**El material usado en las clases se desinfectará por el monitor tras su uso y lo empleará únicamente la misma persona durante la clase. El único material que no se cede es la ESTERILLA, que deberá traer cada inscrito a las clases**



**Inscripciones: En el Ayuntamiento, por riguroso orden de inscripción y hasta completar el aforo permitido de 12 personas**

Ayuntamiento de Pozaldez

