



REDUEÑA PROACTIVA



ZUMBA



TOTAL TRAINING



RELAJACIÓN



PILATES



NUTRICIÓN

**¡¡PLAZAS
LIMITADAS!!**
Mayores de 16 años

HORARIO SEMANAL - REDUEÑA PROACTIVA VI

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
MENÚ SEMANAL - Alimentación Saludable (Lunes a Viernes)			
PROGRAMA Entrenamiento Consciente	PROGRAMA Entrenamiento Activo	PROGRAMA Entrenamiento Activo	PROGRAMA Entrenamiento Consciente
GIMNASIA de MANTENIMIENTO de 19'30 a 20'30 h.	ZUMBA de 19'30 a 20'30 h.	TOTAL TRAINING de 19'30 a 20'30 h.	PILATES de 19'30 a 20'30 h.
RELAJACIÓN / MEDITACIÓN 20'30 a 21'00 h	GAP 20'30 a 21'00 h.	STRETCHING 20'30 a 21'00 h.	MASAJES 20'30 a 21'00 h.
Temporada 2022-23			
Gastronomía y Salud (Menú Semanal + Recomendaciones).			
PRECIO: 15 €/Trimestre (POR PROGRAMA) + 5 € Actividad Adicional - 10 € FIANZA			

+ Información e Inscripciones, en el Ayuntamiento de Redueña