

## ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL DE FITNESS

### ACTIVIDADES VERANO 2022

**Fechas:** Desde el lunes 13 de junio hasta el jueves 11 de agosto.

**Lugar:** Parques de la ciudad (Los Príncipes, Moralejos, Santa Ana) y Plaza de Mangana.

**Público objetivo:** Todas las edades. No es necesario ningún conocimiento previo.

**Actividades:** PILATES y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (E. Funcional, Gap, Combat, Hiit...).

**Horarios:**

	PARQUE DE LOS MORALEJOS y PARQUE DE LOS PRÍNCIPES			
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
9:30 a 10:30	PILATES		PILATES	
10:30 a 11:30	ACON. FÍSICO		ACON. FÍSICO	
19:30 a 20:30		ACON. FÍSICO		ACON. FÍSICO
20:30 a 21:30		PILATES		PILATES

	PARQUE DE SANTA ANA y PLAZA DE MANGANA			
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
9:30 a 10:30		PILATES		PILATES
10:30 a 11:30		ACON. FÍSICO		ACON. FÍSICO
19:30 a 20:30	ACON. FÍSICO		ACON. FÍSICO	
20:30 a 21:30	PILATES		PILATES	

Todas las actividades serán libres, abiertas y gratuitas. No es necesaria inscripción previa.

Se recomienda llevar una esterilla o colchoneta individual, toalla y bebida para hidratación.