

TALLER DE GIMNÀS DE MANTENIMENT

amb **Jordi González** (tècnic del Consell Esportiu del Gironès, graduat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport)

Activitat destinada a realitzar estiraments, mobilitat articular, equilibri, força, condició física general, jocs, flexibilitat, relaxació...



Dia: Cada dimecres de mes

Inici: 3 d'octubre

Hora: de 19:30h a 21:00h

Lloc: Sala polivalent del CIR

Grup d'entre 6 i 15 persones. Al finalitzar les inscripcions s'informarà de si s'ha pogut formar grup.

Inscripcions: Ajuntament de Madremanya **abans del 28 de setembre.**

Organitza Ajuntament de Madremanya



amb el suport de:



Diputació
de Girona

