

ACTIVIDADES DEPORTIVAS DIRIXIDAS PARA ADULTOS

XIMNASIO MUNICIPAL E LOCAL SOCIAL DO PIÑEIRAL

TEMPADA 2023/24

XIMNASIO MUNICIPAL

	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
10:00 A 10:45	ZUMBA	TONIFICACIÓN	PILATES	HIIT	
11:00 A 12:00					
18:00 A 19:00					
19:15 A 20:00	PILATES	MANTEMENTO SUAVE	PILATES	MANTEMENTO SUAVE	
20:00 A 20:45	PILATES	HIIT	PILATES	TONIFICACIÓN	
21.00 A 21:45	ZUMBA	SPINNING	ZUMBA	SPINNING	

Actividade de mantemento Suave: Empadroados neste Concello maiores de 65 anos (5 euros mes)

Inscripcións: No propio Ximnasio.

Tlfn información: 608275776

LOCAL SOCIAL DO PIÑEIRAL

[PIYOGA](#) OS MÉRCORES **A PARTIR DE 16 ANOS** DE 18:00 A 19:00 HORAS **INICIO O 4 DE OUTUBRO**

[ENTERNAMIENTO FUNCIONAL](#) OS MÉRCORES **A PARTIR DE 16 ANOS** DE 19:00 A 20:00 HORAS **INICIO O 4 DE OUTUBRO**

[BODY BALANCE](#) OS VENRES **A PARTIR DE 16 ANOS** DE 19:00 A 20:00 HORAS **INICIO O 6 DE OUTUBRO**

[LATINOS](#) OS VENRES **A PARTIR DE 16 ANOS** DE 20:00 A 21:00 HORAS **INICIO O 6 DE OUTUBRO**

Requisitos: Empadroados neste Concello

Inscripcións: A través do código QR dende o 4 ao 22 de setembro.

Tlfn información: 608275776

