

# Activitat física per a adults

## DONA I ESPORT

Complex Esportiu Les Comes	Dilluns, dimecres	de 8 a 9 h de 9 a 10 h	12,35 €/mensual
Casal Cívic Montserrat	Dimarts i dijous	de 10 a 11 h	12,35 €/mensual
Espai Cívic Centre	Dimarts i dijous	de 9.15 a 10.15 h	12,35 €/mensual
Centre Cívic de Fàtima	Dimarts i dijous	de 10.30 a 11.30 h	12,35 €/mensual

## ESTIRAMENTS MUSCULARS

Casal Cívic Montserrat	Dimarts i/o dijous	d'11,15 a 12 h	8,25 €/mensual o 12,35 €/mensual
------------------------	--------------------	----------------	--

## ACTIVITAT FÍSICA SUAU

Casal Cívic Montserrat	Dimarts i dijous	de 15,30 a 16,30 h	12,35 €/mensual
------------------------	------------------	--------------------	-----------------

A partir de 18 anys

**FORMA DE PAGAMENT TRIMESTRAL  
PLACES LIMITADES**