

**GIMNASIA DE VERANO**

*Cursos de iniciación y avanzado*

**Clases de core, TRX, vallas y pesas.**

Como novedad, este año incorporamos clases de Body Attack y HIIT (High Intensity Interval Training).



**Lugar:** Pista polideportiva.

**Días:** Martes, jueves y sábado durante el mes de agosto.

**Hora:** 10:30

Dadas las circunstancias en las que nos encontramos, se deberán respetar las medidas de higiene y desinfección, así como la distancia de seguridad. Cada uno deberá traer su propia esterilla o toalla y botella de agua.

Se facilitará a los asistentes hidroalcohol y productos para la desinfección del material deportivo que se use.

ORGANIZA COLABORA



## **GIMNASIA DE VERANO**

Cursos de iniciación y avanzado

Clases de core, TRX, vallas y pesas.

Como novedad, este año incorporamos clases de Body Attack y HIIT (High Intensity Interval Training).

- Lugar: Pista polideportiva.
- Días: Martes, jueves y sábado durante el mes de agosto.
- Hora: 10:30
- Monitoras: Presen Puyal y Lorena Plano

Dadas las circunstancias en las que nos encontramos, se deberán respetar las medidas de higiene y desinfección, así como la distancia de seguridad. Cada uno deberá traer su propia esterilla o toalla y botella de agua.

Se facilitará a los asistentes hidroalcohol y productos para la desinfección del material deportivo que se use.

Organiza: Asociación Cultural Sesayo. Colabora: Ayuntamiento de Lobera de Onsella.