

**Quins són els horaris de l'activitat?**

Dijous, de 15.30 a 16.30 hores.

**Quin és el punt de trobada?**

El punt de trobada és a la sala de *fitness*.

**Què cal portar per fer l'activitat?**

Roba còmoda, calçat esportiu, tovallola i aigua.

**Puc canviar-me a la classe?**

No, cal fer ús dels vestidors, on també cal un cadenat per tal de poder deixar les pertinences dins de l'armariet.

**Quin tipus d'exercicis s'hi fan?**

Es realitzen una sèrie d'exercicis per guanyar força, resistència muscular i resistència cardiovascular amb diferents materials.

Treballem a la sala de *fitness*, a la sala d'activitats dirigides i a l'exterior. També fem sortides de marxa nòrdica i xerrades amb especialistes.

**L'activitat s'atura per Nadal i Setmana Santa.**