

# ENTRENAMENT EN GRUPS REDUÏTS

# SMALL GROUP



**PISCINES  
MUNICIPALS**



**AIGÜES  
MANRESA**

**Piscines Municipals Manel Estiarte  
Duocastella**  
c/Viladordis, 5 Manresa  
93 874 47 50  
info.piscines@aiguesmanresa.cat  
www.piscinesmanresa.cat

Segueix-nos a:

  @piscinesmanresa

Descarrega't la nostra APP



Disponible per iOS i Android



l'esport s'ha centrat durant massa temps en el cos masculí, sense tenir en compte les diferències fisiològiques i vitals de la resta de les persones, i volem començar a revertir-ho.

Aquest projecte arrenca amb un nou model d'entrenament centrat en el cos femení. Quatre nous small groups (de 4 a 6 persones) on es portaran a terme treballs específics que t'ajudaran a millorar la teva salut i rendiment esportiu.

Cada grup estarà compost per persones amb unes mateixes característiques, objectius i capacitats físiques.

#### **SMALL GROUP DISPONIBLES**

##### **MÉS DE 50 ANYS**

Dilluns de les 11:30 a les 12:45 o de les 16:15 a les 17:30h.

##### **MÉS DE 40 ANYS**

Dijous de les 7:30 a les 8:45 o de les 19:30 a les 20:45h.

##### **ENTRE 25 I 40 ANYS**

Dimecres de les 7:30 a les 8:45 o de les 19 a les 20:15h.

##### **MENYS DE 25 ANYS**

Dijous de les 18 a les 19:15h.

No cal ser abonats per poder gaudir del servei.

##### **PREU**

El servei es facturarà de forma mensual.

ABONAT/DA 38,35€

NO ABONAT/DA 47,90€

**100% DE DESCOMPTE EN LA  
MATRÍCULA PER A FER-SE ABONAT  
SI ES CONTRACTA EL SERVEI!**