

# ACTIVITATS ESPORTIVES

octubre, novembre i desembre 2011 i gener 2012

<p><b>AEROFITNESS</b></p> <p><b>Horari:</b> Dilluns i dimecres De 21:15 a 22:15 h. <b>Monitora:</b> Jose Tirapu <b>Edat:</b> + 16 anys</p>	<p><b>GIMNÀSTICA MANTENIMENT</b></p> <p><b>Horari:</b> dimarts i dijous De 8 a 9 h. <b>Monitora:</b> Jose Tirapu <b>Edat:</b> + 16 anys</p>
<p><b>PILATES</b></p> <p><b>Horari:</b> Dilluns i dimecres De 20 a 21 h. <b>Monitora:</b> Roser Pociello <b>Edat:</b> + 16 anys</p>	<p><b>AERÒBIC/TONIFICACIÓ</b></p> <p><b>Horari:</b> dimarts i dijous De 15:30 a 16:30 h. <b>Edat:</b> + 16 anys</p>
<p><b>IOGA (Sala Maria Jané)</b></p> <p><b>Horari:</b> dimarts i dijous De 18 a 19 h. <b>Professora:</b> Danne Smith/Anneliese Salzer <b>Edat:</b> + 16 anys</p>	<p><b>IOGA (Sala Maria Jané)</b></p> <p><b>Horari:</b> dimarts i dijous De 19:30 a 21:00 h. <b>Professora:</b> Danne Smith/Anneliese Salzer <b>Edat:</b> + 16 anys</p>
<p><b>IOGA (Sala Maria Jané)</b></p> <p><b>Horari:</b> 1 hora setmanal Triar dia/hora <b>Professora:</b> Danne Smith/Anneliese Salzer <b>Edat:</b> + 16 anys</p>	<p><b>KARATE-DO / KEMPO CHINO</b></p> <p><b>Horari:</b> Dimarts, dimecres i dijous De 21 a 22'30 h. <b>Monitor:</b> Adolfo Sanchez <b>Edat:</b> + 16 anys</p>
	<p><b>TELES ACROBÀTIQUES</b></p> <p><b>Horari:</b> Dimarts i dijous De 19:30 a 21:30 h. <b>Monitora:</b> Judit Bozzo <b>Edat:</b> + 16 anys</p>

"Del 24 de desembre al 8 de gener farem vacances de Nadal en totes les activitats".

Inscripcions i informació al Pavelló Municipal d'Esports de La Pobla de Segur. Atenció al públic de dilluns a divendres de 17 a 21 hores o al telèfon 973680644 o [patronatesports@pobladesegur.cat](mailto:patronatesports@pobladesegur.cat)  
[www.pobladesegur.cat](http://www.pobladesegur.cat)

**Al patronat fem esport!!!**