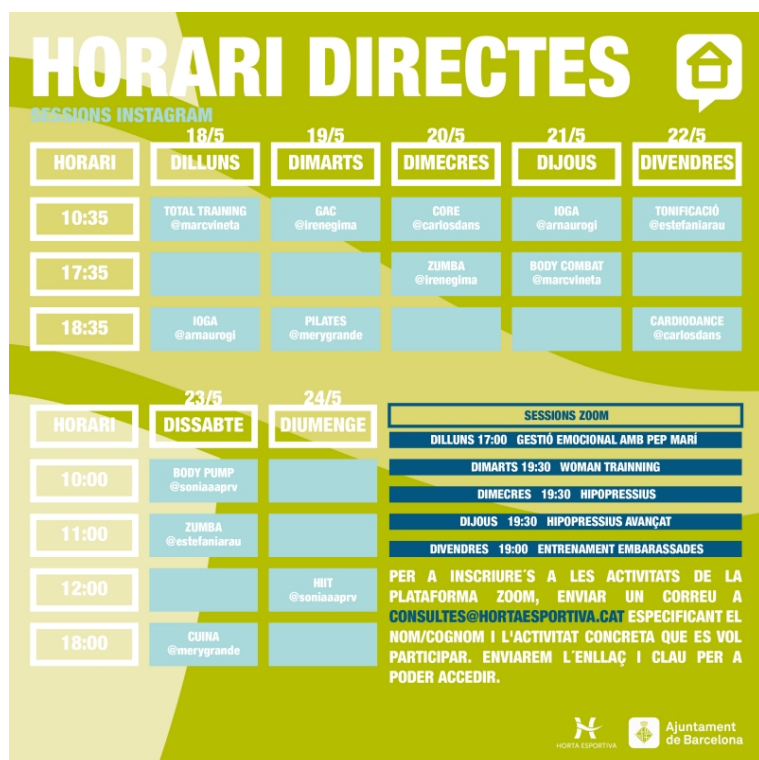



### PROGRAMACIÓ SETMANAL DE SESSIONS VIRTUALS EN DIRECTE DE HORTA ESPORTIVA

2020-05-17

Programació setmana 18-24 maig d'activitats en directe a ZOOM i al perfil d'Instagram de @cemhorta

\*Per a inscriure's a les activitats de la plataforma ZOOM, enviar un correu a [consultes@hortaesportiva.cat](mailto:consultes@hortaesportiva.cat) especificant el nom/cognom i l'activitat concreta que es vol participar. Enviarem l'enllaç i clau per a poder accedir.



**HORARI DIRECTES** 

**SESSIONS INSTAGRAM**

HORARI	18/5 DILLUNS	19/5 DIMARTS	20/5 DIMECRES	21/5 DIJOUS	22/5 DIVENDRES
10:35	TOTAL TRAINING @marcvineta	GAC @irenegima	CORE @carlosedans	IOGA @arnaurogl	TONIFICACIÓ @estefanlarau
17:35			ZUMBA @irenegima	BODY COMBAT @marcvineta	
18:35	IOGA @arnaurogl	PILATES @merygrande			CARDIODANCE @carlosedans



  

HORARI	23/5 DISSABTE	24/5 DIUMENGE
10:00	BODY PUMP @soniaaapr	
11:00	ZUMBA @estefanlarau	
12:00		HIIT @soniaaapr
18:00	CUINA @merygrande	

**SESSIONS ZOOM**

- DILLUNS 17:00 GESTIÓ EMOCIONAL AMB PEP MARI
- DIMARTS 19:30 WOMAN TRAINING
- DIMECRES 19:30 HIPOPRESSIUS
- DIJOUS 19:30 HIPOPRESSIUS AVANÇAT
- DIVENDRES 19:00 ENTRENAMENT EMBARASSADES

PER A INSCRIURE'S A LES ACTIVITATS DE LA PLATAFORMA ZOOM, ENVIAR UN CORREU A [CONSULTES@HORTAESPORTIVA.CAT](mailto:consultes@hortaesportiva.cat) ESPECIFICANT EL NOM/COGNOM I L'ACTIVITAT CONCRETA QUE ES VOL PARTICIPAR. ENVIAREM L'ENLLAÇ I CLAU PER A PODER ACCEDIR.

  Ajuntament de Barcelona