

Oferta activitats extraescolars. 18-19



# ACTIVITATS PER A LES FAMÍLIES

Per fer la inscripció a les activitats cal omplir el [formulari següent](#).

Si teniu qualsevol dubte podeu enviar un correu a: [extraescolars@escolapiesfigueres.org](mailto:extraescolars@escolapiesfigueres.org)

ACTIVITAT	DIES	Hores	PREU	ACTIVITAT
HIIT	Dimecres	17h a 18h	25€/mes	El HIIT (High Intensity Interval Training) o entrenament en intervals d'alta intensitat és un tipus d'entrenament cardiovascular que està de moda. Consisteix en un seguit de taules d'exercicis que barregen breus intervals de treball fort amb altres de relaxació.
ZUMBA	Dimarts	17h a 18h	25€/mes o 47€/mes (dos dies)	Zumba Dance, "el ball de la felicitat". La idea del <b>Zumba</b> és activar el cos amb ritmes llatins que transmeten l'energia i la passió necessàries per fer tota la classe i millorar la condició física en tots els aspectes, de manera gradual. El ball és una fusió del linedance i el ball coreogràfic amb els ritmes tropicals, llatins i moderns.
	Dijous	19.45h a 20.45h		Es pot fer la inscripció per un dia o pels dos dies.