



## MOVIMENT NAT

Al servei de la salut, el benestar  
i el condicionament físic de la dona

HORARIS CURS 2020-21 (versió 04/05/21)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.45 a 10.45h Manteniment actiu ONLINE i PRESENCIAL MN*	9.20 a 10.20h Woman training PRESENCIAL TAULÍ	9.20 a 10.20h Prenatal training ONLINE i PRESENCIAL MN*		7.30 a 8.30h Woman training PRESENCIAL TAULÍ
11 a 12h Recuperació física postpart PRESENCIAL AL TAULÍ	10.30 a 11.30h Mom training PRESENCIAL TAULÍ			9.20 a 10.20h Gimnàstica per a embarassades ONLINE i PRESENCIAL MN*
				10.30 a 11.30h Recuperació física postpart PRESENCIAL TAULÍ
	16 a 17:30h Grup de lactància i criança ONLINE i PRESENCIAL			
18.30 a 19.30h loga per a embarassades ONLINE i PRESENCIAL MN*	17 a 18h Prenatal training ONLINE i PRESENCIAL MN*		17 a 18h Recuperació física postpart ONLINE i PRESENCIAL MN*	17 a 18h loga per a embarassades ONLINE i PRESENCIAL MN*
19.30 a 20.30h loga per a embarassades ONLINE i PRESENCIAL MN*	18 a 19h Mom training ONLINE i PRESENCIAL MN*	19 a 20h Gimnàstica per a embarassades ONLINE i PRESENCIAL MN*	18 a 19h Prenatal training ONLINE i PRESENCIAL MN*	18.30 a 20h Curs de preparació al part ONLINE i PRESENCIAL MN*
20.00 a 21.00h Woman training PRESENCIAL TAULÍ	19.15 a 20.15h Abdominals hipopressius ONLINE i PRESENCIAL MN*		19.15 a 20.15h Woman training PRESENCIAL TAULÍ	

\* DEGUT A LES NOVES RESTRICCIONS CALDRÀ RESERVAR PLAÇA PER VENIR PRESENCIALMENT A MOVIMENT NAT, EN EL CAS DE NO DIPOSAR DE PLAÇA ES PODRÀ REALITZAR VIRTUALMENT. LES CLASSES A L'AIRE LLIURE SEGUEIXEN SENSE MODIFICACIONS.

[WWW.MOVIMENTNAT.COM](http://WWW.MOVIMENTNAT.COM) | [INFO@MOVIMENTNAT.COM](mailto:INFO@MOVIMENTNAT.COM) | RAVAL DE DINS, 11-13, 08202, SABADELL (BCN) | 651816314