



MOVIMENT NAT

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

HORARIS CURS 2021-22 (inici 30/08/2021)

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

| 9.45 a 10.45h
Manteniment actiu
ONLINE i PRESENCIAL MN*

| 11 a 12h
Recuperació física
postpart
ONLINE i PRESENCIAL MN*

| 17 a 18h
Recuperació física
postpart
ONLINE i PRESENCIAL MN*

| 18.30 a 19.30h
loga per a
embarassades
ONLINE i PRESENCIAL MN*

| 19.30 a 20.30h
loga per a
embarassades
ONLINE i PRESENCIAL MN*

| 20.00 a 21.00h
Woman training
PRESENCIAL TAULÍ

| 9.20 a 10.20h
Woman training
PRESENCIAL TAULÍ

| 10.30 a 11.30h
Mom training
PRESENCIAL TAULÍ

| 17 a 18.30h
Grup de lactància i
criança
ONLINE i PRESENCIAL

| 18 a 19h
Prenatal training
ONLINE i PRESENCIAL MN*

| 19 a 20h
Abdominals
hipopressius
ONLINE i PRESENCIAL MN*

| 9.20 a 10.20h
Prenatal training
ONLINE i PRESENCIAL MN*

| 19 a 20h
Gimnàstica per a
embarassades
ONLINE i PRESENCIAL MN*

| 10.30 a 11.30h
Mom training
PRESENCIAL TAULÍ

| 17 a 18h
Prenatal training
ONLINE i PRESENCIAL MN*

| 18 a 19h
Mom training
ONLINE i PRESENCIAL MN*

| 19.30 a 20.30h
Woman training
PRESENCIAL TAULÍ

| 7.30 a 8.30h
Woman training
PRESENCIAL TAULÍ

| 9.20 a 10.20h
Gimnàstica per a
embarassades
ONLINE i PRESENCIAL MN*

| 11 a 12h
Recuperació física
postpart
PRESENCIAL TAULÍ

| 17 a 18h
loga per a
embarassades
ONLINE i PRESENCIAL MN*

| 18.30 a 20h
Curs de preparació
al part
ONLINE i PRESENCIAL MN*

* 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 | INFO@MOVIMENTNAT.COM | RAVAL DE DINS, 11-13, 08202, SABADELL (BCN) | 651816314