



MOVIMENT NAT

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

HORARIS CURS 2021-22 (ACTUALITZAT 02/05/2022)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p> 9.45 a 10.45h Manteniment actiu Maria Sola ONLINE i PRESENCIAL MN*</p> <p> 11 a 12h Recuperació física postpart - Maria Sola ONLINE i PRESENCIAL MN*</p>	<p> 9.15 a 10.15h Feldenkrais Pilar Caballero PRESENCIAL MN EXTERN</p> <p> 10.30 a 11.30h Mom training Anna Parcerisa ONLINE i PRESENCIAL MN*</p>	<p> 11.30 a 13h Grup de lactància i criança Carla Ribas PRESENCIAL MN*</p>	<p> 7.30 a 8.30h Woman training Anna Parcerisa PRESENCIAL TAULÍ</p> <p> 9.20 a 10.20h Prenatal training Anna Parcerisa ONLINE i PRESENCIAL MN*</p> <p> 10.30 a 11.30h Mom training Anna Parcerisa ONLINE i PRESENCIAL MN*</p> <p> 17 a 18h Prenatal training Anna Parcerisa ONLINE i PRESENCIAL MN*</p> <p> 18 a 19h Mom training Anna Parcerisa ONLINE i PRESENCIAL MN*</p> <p> 19.15 a 20.15h Gimnàstica per a embarassades Maria Sola ONLINE i PRESENCIAL MN*</p> <p> 19.30 a 20.30h Woman training Anna Parcerisa PRESENCIAL TAULÍ</p>	<p> 9.20 a 10.20h Gimnàstica per a embarassades - Anna Roca ONLINE i PRESENCIAL MN*</p> <p> 11 a 12h Recuperació física postpart - Anna Roca ONLINE i PRESENCIAL MN*</p> <p> 17 a 18h loga per a embarassades - Tània Morones ONLINE i PRESENCIAL MN*</p> <p> 18.30 a 20h Curs de preparació al part ONLINE i PRESENCIAL MN*</p>
<p> 17 a 18h Recuperació física postpart - Maria Sola ONLINE i PRESENCIAL MN*</p> <p> 18.30 a 19.30h loga per a embarassades - Tània Morones ONLINE i PRESENCIAL MN*</p> <p> 19.30 a 20.30h loga per a embarassades - Tània Morones ONLINE i PRESENCIAL MN*</p> <p> 20.00 a 21.00h Woman training - Alba Vande PRESENCIAL TAULÍ</p>	<p> 17 a 18h Abdominals hipopressius Anna Roca ONLINE i PRESENCIAL MN*</p> <p> 18 a 19h Prenatal training Anna Parcerisa ONLINE i PRESENCIAL MN*</p> <p> 19 a 20h Mom training Anna Parcerisa ONLINE i PRESENCIAL MN*</p>	<p> 17.10 a 18.10h Feldenkrais Pilar Caballero PRESENCIAL MN EXTERN</p> <p> 18.15 a 19.15h Gimnàstica per a embarassades Maria Sola ONLINE i PRESENCIAL MN*</p> <p> 19.30 a 21h Curs de preparació al part ONLINE i PRESENCIAL MN*</p>		

* 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.