

ACTIVITATS EN PARELLA

BALLS DE SALÓ

Cha-cha-cha, bolero, pasdoble, rock&roll, tango, foxtrot, quickstep, vals, salsa, bachata, cúmbia i kizomba.

Avançat: Dissabte de 20:30 a 21:30h

Avançat I: Divendres de 20:30 a 21:30h

Avançat II: Divendres de 19:30 a 20:30h

SBK

Salsa en línia, Bachata, Kizomba i Roda Casino.

Intermig: Dijous de 20:30 a 21:30h

BALL DE NIT (entrada)

Sessió de ball de saló oberta a tothom amb orquestra o Dj i servei de bar.

Dissabtes de 23:00 a 02:00h

* El Ball de Nit està temporalment inactiu per les mesures preventives del Covid.

ACTIVITATS SENSE PARELLA

DANSLATIN

Aprèn a ballar Balls de Saló, Rítmes Llatins en línia i coreografies de Line Dance.

Dilluns de 19:30 a 20:30h

CARDIODANS

Crema calories ballant al ritme de la música de moda.

Dimecres de 19:30 a 20:30h

MANTENIMENT

Per a estar en forma. Classes dirigides de tonificació, estiraments i treball general del cos.

Matins

Dilluns de 9:15 a 10:15h

Dimecres de 9:15 a 10:15h (steps)

Divendres de 9:15 a 10:15h

Tardes

Dijous de 19:30 a 20:30h

IOGA

Concentració, relaxació, estiraments i correcció postural.

Dijous de 9:15 a 10:15h