

Temporada
20/21

Benestar i Salut

Centre
Esportiu
Municipal
Sant Hilari



Ajuntament
de Sant Hilari Sacalm



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

Benestar i Salut

Millora la teva qualitat de vida i els teus nivells de salut i benestar. Et guiem perquè puguis complir els teus objectius i millorar el teu equilibri interior. Perquè no tot és esforç i alt rendiment; aquí busquem sentir-nos en calma amb un mateix.

Si estàs embarassada i vols mantenir un estat físic òptim per la teva salut i la del teu bebè, et guiarem per aconseguir els teus objectius.

Beneficis

- Augmenta la teva força, flexibilitat i amplitud de moviments.
- Millora la sensació de calma, harmonia i benestar.
- Crema calories.
- Estaràs més actiu/va i menys estressat/da.
- Compartiràs moments i t'ho passaràs genial.



Estiraments

Pilates

Sh'bam

Tonificació

**Body-
balance**

**Gimnàstica
terapèutica**

Natació

Aiguagim



Assessora't
amb nosaltres
i guanya
vida.

Centre
Esportiu
Municipal
Sant Hilari



Ajuntament
de Sant Hilari Sacalm



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**