Avui comencen les activitats dirigides gratuïtes de fitness a la platja d'Empuriabrava

De dilluns a divendres hi haurà activitats de fitness a la platja.

Avui dilluns 17 de juliol començaran les activitats dirigides gratuïtes que el Departament d'Esports amb la col·laboració del Consell Esportiu han programat per la platja d'Empuriabrava fins el 25 d'agost, i que son les següents:

- Ioga: tots els dilluns a les 8 h.
- Tai-txí: tots els dijous a les 8 h.

Per a aquestes dues activitats cal portar una tovallola de casa.

- Zumba: cada dia de dilluns a dissabte a les 11 h.

Cal recordar que les activitats proposades son gratuïtes, aptes per a tots els públics amb un estat de salut òptim i per a les quals no es necessita cap tipus d'inscripció prèvia, només assistir i gaudir!

