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

De dilluns a divendres hi hauran activitats de fitness a la platja

Han començat les activitats dirigides gratuïtes que el departament d'esports amb la col·laboració del gimnàs Fit Nàutic han programat a la platja d'Empuriabrava fins el 24 d'agost, i que són les següents:

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

Per aquestes dues activitats cal portar una tovallola de casa

- Zumba: Dimarts i dimecres a les 11 h

Tanmateix, el gimnàs Fit Nàutic completa la programació amb les següents activitats:

- Cardio Fit: Tots els dilluns a les 11 h
- Entrenament Funcional: Tots els dijous a les 11 h
- Box Fit: Tots els divendres a les 11 h
- GAC: Tots els dimecres a les 18 h

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

