

BODY ATTACK 100

VINE AL LLANÇAMENT DEL
BODY ATTACK 100 AL PAVELLÓ
DISSABTE 7 D'ABRIL D'11 A 13H

PARTICIPA AL REpte
I ACONSEGUEIX
AQUEST BIDONET
DE REGAL



FENT 10 SESSIONS
DE BODY ATTACK
DEL 9 d'ABRIL
A L'11 DE MAIG*

I SI PORTES UN AMIC/GA A LA PRESENTACIÓ, ELL/A
TINDRÀ LA **MATRÍCULA GRATIS** DEL 7 AL 15 D'ABRIL !

*Tant per participar del repte com per gaudir de matrícula gratuïta caldrà presentar un flyer que es repartirà durant la sessió de presentació del 7 d'abril.

Preparats?
Obrim piscines exteriors
el 7 d'abril*!!

*De 12 a 16h fins l'11 de maig



Post-part amb nadons

Recupera't del part enfortint el sòl pèlvic
i amb treball postural i respiratori específic
(basat en hipopresius i pilates)

Nova activitat
complementària*

PORTES OBERTES
els dimecres 18 i 25 d'abril

INICI DE LES SESSIONS
dimecres 2 de maig

**Els dimecres de 11 a 12h
a la sala (espai)**

Adreçat a dones que fa mínim 40 dies que han donat a llum
Es pot venir amb el nadó fins a 12 mesos
Cal portar manta o "cuco" per al nadó

*Activitat no-inclosa a la quota, més informació a
bacderodasport.com/ca/activitats/activitats-complementaries

Nou sistema de torn per l'atenció a recepció

01

Ves al tòtem situat a
l'entrada i entra a l'apartat
"abonat"

02

Tria la gestió que vols fer
i agafa el ticket

03

Segueix l'evolució del teu
ticket a les pantalles i ves al
mostrador que et toqui.

**Mira com
funciona!**

