



OFERTA DE CURSOS ONLINE/VIDEO Y PLAZAS LIBRES TRAS LA PREINSCRIPCION EN JULIO

BAILE LATINO,

Pasos libres

Meritxell Blanco

Zoom y envío de enlace
martes y jueves de 19 a 20

DANZA MODERNA

Meritxell Blanco

Zoom y envío de enlace
lunes, miércoles de 18 a 19

PILATES.

Maxi Navarro

Conexión en directo Zoom
y envío de vídeo
miércoles, viernes
de 11:30 a 13:00

PILATES SUAVE, ESTIRAMIENTOS y CORRECCIÓN POSTURAL

Yolanda Ayllón.

Envío de vídeos
lunes, miércoles, viernes

BALLET

Meritxell Blanco

Zoom y en envío de enlace
Martes y jueves de 18 a 19

GIMNASIA HIPOPRESIVA (LOW PRESSURE FITNESS)

Sonia Prieto. Conexión en directo

Zoom y envío de vídeo
lunes, miércoles, viernes
de 9:30 a 10:30
lunes, miércoles, viernes de 18 a 19

PILATES TERAPEÚTICO

Luís García Casas.

Conexión en directo Zoom
y envío de vídeo
martes, jueves de 20:30 a 22

SEVILLANAS

Dulce García

Conexión en directo Zoom y envío de
vídeo
lunes, miércoles de 21 a 22

CARDIOGAP-CARDIOBOX

Yolanda Ayllón.

Envío de vídeos
lunes, martes y jueves

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Almudena Hervás

Conexión en directo Zoom y
envío de vídeo
lunes, martes, jueves de 20 a 21

PILATES FUSIÓN, TONIFICACIÓN Y CORRECCIÓN POSTURAL

Yolanda Ayllón.

Envío de vídeos
lunes, miércoles, viernes

ZUMBA +TONIFICACIÓN

Lola Almansa.

Conexión en directo Zoom y
envío de vídeo
lunes, martes, jueves de 10 a 11
lunes, miércoles y viernes 20- 21

YOGA DINÁMICO CON POSTURAS INVERTIDAS

Miguel Ángel Aguilar

Conexión en directo Zoom y envío de vídeo
martes y jueves de 11 a 12:30

YOGA TERAPEÚTICO

Miguel Ángel Aguilar

Conexión en directo Zoom y envío de vídeo
martes y jueves de 18:30 a 20

Si en Julio no te preinscribiste en los cursos presenciales y ahora estás interesad/a en participar solo tienes que indicarnos en que grupo quieres participar y el horario:

CURSO _____ HORARIO _____

Más información en www.almagro.es
Universidad Popular de Almagro
Tfno. 926261376 y up@almagro.es