



Concello de
Oza-Cesuras

#

HORARIOS PROVISIONAIS **ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2026/27**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	PILATES Grupo 1 : 9:30-10:30h Grupo 2 : 10:30-11:30h	IOGA 10:00-11:00h	PILATES Grupo 1 : 9:30-10:30h Grupo 2 : 10:30-11:30h	IOGA 10:00-11:00h
“BODY BALANCE”*12:30- 13:30h	PILATES 16:50-17:50h	“BODY BALANCE”*12:30- 13:30h	PILATES 16:50-17:50h	
	XIMNASIA DE MANTEMENTO (Pavillon de Cesuras) Grupo 1 : 18:15 a 19:15h Grupo 2 : 19:15 a 20:15 h		XIMNASIA DE MANTEMENTO (Pavillón de Cesuras) Grupo 1 : 18:15 a 19:15h Grupo 2 : 19:15 a 20:15 h	
TAI-CHI 17:30- 18:30h	IOGA 19:00-20:00h		IOGA 19:00-20:00h	TAI-CHI 17:30- 18:30h
ZUMBA 21:15- 22:15h	TONIFICACIÓN 20:00- 21:00 h	ZUMBA 21:15- 22:15h	TONIFICACIÓN 20:00- 21:00 h	

*Prazo de entrega de solicitudes: do 10 ao 21 de setembro de 2026 (ambos incluídos)

*As actividades comezarán o 1 de outubro, O Concello resérvase o dereito de anular algunha actividade, si non se chega ao nº mínimo de 10 solicitudes por grupo

*“Body Balance”: Actividade de exercicio físico global, orientada a mellorar a mobilidade, estabilidade, equilibrio e control corporal. Realizaranse exercicios variados de forza e mobilidade de forma integral, poñendo especial atención no core e no coidado das costas.

*Preferencia na participación de estas actividades para os veciños empadroados no Concello de Oza-Cesuras.