

## 091213. ULTIMA SESIÓN SPIN &amp; SPA 2009


[Toni Tempest](#)

 By [Toni Tempest](#) – 📅 28 Octubre 2009 – 📅 Última actualización: 30 Abril 2012 – 👁 Visto: 7448

[Punxa aci per a vore els comentaris](#)
**SPIN + SPA**

Diumenge 13 de desembre de 2009



**OBJETIU:** Rebaixar la 'fartà' de la festa de NADAL del CIM i preparar el cos per als excessos de les pròximes festes nadalenques

Recordeu que diumenge que ve 13 de desembre està programada l'activitat de Spin+Spa. Si penses apuntar-te fes l'ingrés i avisa com més prompte millo a l'organitzador.

**DATA:** Diumenge 13 de desembre

**LLOC:** Centre Esportiu Parc Central de Torrent.

10:30 - arribada al Centre Esportiu Parc Central de Torrent

11:00 - Sesió de *Spinning*. Hi ha 40 bicis disponibles (Sala *Spinning* planta baixa)

12:00 - Sesió de *Spa*. Hidromassatge, sauna, bany de vapor, *jacuzzi* exterior. (2ª planta)

13:00 - Finalitzar activitats

13:30 - Menjar 'en família' CIM. Restaurant del Centro Esportiu.

Alternatives per als que desitgen practicar una altra activitat

Piscines per a bany lliure (interior)

Pistes de *paddel*. (exterior)

Gimnasos d'aparelles (1ª planta) i peses lliures (2ª planta)

Tots heu de portar una tovalla gran, trage de bany, xancletes i gorro de bany/natació. Portar roba apropiada per a l'activitat a practicar.

Exemple: sabates esportives, a poder ser específiques per a *spinning*, *tennis/paddel*, etc. Raqueta de paddel i pilotes per als que vullguen practica-ho.

Tovalla extra xicoteta per a la suor. Ampolla d'aigua. Portar un cademat per a tancar les taquilles.

**Cost 11 € per persona (tot inclòs) a ingressar al compte corrent del CIM - BANCAIXA 2077 0720 84 1101032234**

**IMPORTANT:** Cal avisar a l'email [tonitempest@hotmail.com](mailto:tonitempest@hotmail.com) o cridar al telèfon 653 66 28 69.

Si ja has cridat per a confirmar, però encara no has realitzat l'ingrés, fes-ho, ja que si no l'organitzador va un poc embolicat.

**COM ANAR:**

Des de València - Eixida per Vara de Quart/Sant Isidre a Torrent. CV-36 tot recte fins arribar a Torrent.. ja es veuen les instal.lacions arriban per l'autovia a mà dreta. En la primera dodona prendre la primera eixida. Hi ha pàrquing subterrani donant la volta per darrere de les instal.lacions...següente rodona primera exida

>[Veure recorregut a Google Maps](#)