



Ajuntament de
Montornès del Vallès
Departament de Mitjans de Comunicació

Data: 19 d'octubre de 2015

NOTA DE PREMSA

Més d'un centenar d'activitats al complex Les vernedes

El complex Les vernedes ha obert la temporada amb noves propostes esportives com ara el trail running, el running, sessions exprés, programes d'entrenament personal i dance infantil.

Aquesta temporada el complex Les vernedes ha ampliant el seu programa d'activitats fins arribar a les 112 propostes i amb més de 1.600 persones abonades.

Pel que fa a les novetats, cal destacar el *trail running* i el *running*, ambdues disciplines es practiquen a l'exterior i segueixen pautes dissenyades per personal tècnic de l'equipament. També hi ha sessions exprés d'abdominals i d'entrenament funcional que tenen una durada de 15 minuts i estan pensades per a persones amb poc temps per entrenar. Una altra incorporació ha estat el *dance* infantil (per a infants de 8 a 12 anys).

A més d'aquestes propostes, hi ha un nou servei de programes d'entrenament personalitzat que es presta a la sala de *fitness*.

(Nota: us adjuntem la programació en format pdf).