



**DISCIPLINA RUSSA CREADA PER ZVIAD ARABULI QUE PERMET  
CURAR, REHABILITAR I PREVENIR LES DOLÈNCIES D'ESQUENA  
MITJANÇANT EXERCICIS DE FITNESS, IOGA I TAI-TXI**

**A CÀRREC D'ANZHELICA DOLBYSH**

# **APUNTA'T AL HADU!**

**DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES DE 9 A 10**

**A PARTIR DEL 2 DE DESEMBRE**

**INSCRIPCIONS I CLASSES A LA BIBLIOTECA. GRATUÏT**



**BIBLIOTECA | ALPICAT  
SANT BARTOMEU**