

# ACTIVITATS FÍSiques AL GIMNÀS MUNICIPAL

## CURS 2017 - 2018

DIA	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES		
SALA	MAQUINES	ACTIVITATS	SPINNING	MAQUINES	ACTIVITATS	SPINNING	MAQUINES	ACTIVITATS	SPINNING	MAQUINES	ACTIVITATS	SPINNING	MAQUINES	ACTIVITATS	SPINNING
30															
45															
08,00				CIRCUIT LLIURE	PILATES					CIRCUIT LLIURE	PILATES				
15															
30															
45															
09,00															
15															
30	CIRCUIT LLIURE		SPINNING	CIRCUIT LLIURE	FUNCTIONAL TRAINING		CIRCUIT LLIURE		SPINNING				CIRCUIT LLIURE	PILATES	RUNNING
45															
10,00															
15		ABDOMINAL EXPRESS						ABDOMINAL EXPRESS							
30															
45															
11,00															
15															
30															
15,00															
15															
30															
45	CIRCUIT LLIURE	POWER PUMP		CIRCUIT LLIURE		SPINNING	CIRCUIT LLIURE	STEP		CIRCUIT LLIURE	FUNCTIONAL TRAINING		CIRCUIT LLIURE	GAC	
16,00															
15															
30					ABDOMINAL EXPRESS										
45															
17,00			FITJOVE									FITJOVE			
15	CIRCUIT LLIURE	PILATES					CIRCUIT LLIURE	PILATES					CIRCUIT LLIURE	PILATES	
30															
45					FUNCTIONAL 30'						FUNCTIONAL 30'				
18,00				CIRCUIT LLIURE		SPINNING				CIRCUIT LLIURE		SPINNING			
15															
30															
45	CIRCUIT LLIURE	FUNCTIONAL 30'					CIRCUIT LLIURE	FUNCTIONAL 30'							
19,00				CIRCUIT LLIURE	POWER PUMP	SPINNING	CIRCUIT LLIURE	PILATES	RUNNING	CIRCUIT LLIURE	ZUMBA FIT	SPINNING	CIRCUIT LLIURE	PILATES	RUNNING
15															SPINNING
30															
45															
20,00															
15	CIRCUIT LLIURE	ZUMBA				SPINNING	CIRCUIT LLIURE	POWER PUMP				SPINNING			
30															
45															
21,00															
15															
30															

A partir de GENER DE 2018



|

