

## ACTIVITATS DIRIGIDES 2009-2010

franja	HORARI		DILLUNS	espai	DIMARTS	espai	DIMECRES	espai	DIJOUS	espai	DIVENDRES	espai	DISSABTE	espai
	inici	final												
10:00	10:00	11:00												
11:00	11:00	12:30			loga	S. Poliv.			loga	S. Poliv.				
	11:10	12:00	A.Tonning W	Piscina			A.Tonning W	Piscina						
	11:15	12:00											Aqua Power	Piscina
12:00	12:00	12:30	A.Strech W	Jacuzzi			A.Strech W	Jacuzzi						
14:00	14:20	15:10	A.Step W	Piscina			A.Step W	Piscina						
	14:00	15:30	Tai-txi	S.										
18:00	18:10	19:00					Step Tono	S. Poliv.			Aeròbic Estils	S. Poliv.		
	18:15	19:00			Ritmes	S. Poliv.			Ritmes	S. Poliv.				
	18:30	19:00	GAC express	S.										
19:00	19:00	19:50									Pilates	S. Poliv.		
	19:10	20:00	Batuka Tono	S. Poliv.			Aeròbic Estils	S. Poliv.						
	19:15	20:05			TBC	S. Poliv.			TBC	S. Poliv.				
20:00	20:00	21:15					loga	S. Poliv.						
	20:00	21:00	Entrenament natació	Piscina			Entrenament natació	Piscina						
	20:10	21:00	Pilates	S.			Fitball Tono	Squaix						
	20:15	21:05			Aerodance	S. Poliv.			Aerodance	S. Poliv.				
21:00	21:00	21:30					Abdominals express	Sala fitness						
	21:10	22:00			Power BiD	S. Poliv.			Power BiD	S. Poliv.				
	21:30	22:00					Streching express	Sala fitness						

	<b>CARDIOVASCULAR</b>
	<b>COS i MENT</b>
	<b>ENFORTIMENT</b>
	<b>AQUÀTIQUES</b>

ATW	Aqua Tonning Wellness
ASW	Aqua Strech Wellness
ASW	Aqua Step Wellness