



NOTA INFORMATIVA

Activitats dirigides

Horari a partir del 5 de setembre de 2011

INICI	FINAL	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE	
11:00	12:30			IOGA	SP			IOGA	SP				
11:10	12:00	AIGUAGIM	P			AIGUAGIM	P						
11:15												AQUA POWER	P
12:00	12:30	ESTIRAMENTS	P			ESTIRAMENTS	P						
14:00	15:30	TAI-XI	SP										
18:30	19:00	GAC EXPRÉS	SP			GAC EXPRÉS	SP						
	19:20			AEROCOMBAT	SP			TONIFICACIÓ	SP				
19:00	19:50	ZUMBAMIX	SP			TONIFICACIÓ	SP			PILATES	SP		
19:30	20:30			GIMNÀSTICA TERAPÈUTICA	SP			PILATES	SP				
	20:15			AIGUAGIM	P			AIGUAGIM	P				
20:00	21:15					IOGA	SP						
20:00	20:30	ABDOMINALS	SF			ABDOMINALS	SF						
20:10	21:00	PILATES	SP										
20:30	21:20												

	INTENSITAT
CARDIOVASCULAR	MITJA-ALTA
SESSIONS EXPRÉS	ALTA CONCENTRADA
ENFORTIMENT	MITJA-ALTA
COS I MENT	MITJA

UBICACIÓ ACTIVITAT	
SALA POLIVALENT	SP
SALA FITNESS	SF
PISCINA	P

Patrocinadors:

