



## Horari Activitats Dirigides Del 12 de setembre al 22 de juny del 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9.15 a 10.15 h	<b>Zumba</b> Abd./Stretching (15 min.)		<b>Zumba</b> GAPS (15 min.)		<b>Zumba</b> Massatge (15 min.)	
12.30 a 13.30 h						<b>Zumba Kids</b>
17.30 a 18.30 h	<b>PILATES</b> Abd./Stretching (15 min.)	<b>Step Tono</b> Stretching (15 min.)	Tests físics/Jocs (15 min.) <b>Zumba</b>	<b>Tono Extrem</b> Step (15 min.)	<b>Zumba</b> Abd./Stretching (15 min.)	
18.15 a 19.30 h				<b>loga</b> Pavelló		
18.30 a 19.30 h	<b>Country</b>	<b>Tono Extrem</b> GAPS (15 min.)	<b>Zumba Kids</b>	<b>PILATES</b> Massatge (15 min.)	<b>Country</b>	
19.30 a 20.30 h					<b>Country</b>	
19.30 a 20.45 h		<b>loga</b>		<b>loga</b> Pavelló		
19.00 a 20.00 h	<b>Marxa Nòrdica</b>		<b>Marxa Nòrdica</b> (1.30 h)			

*Zumba Kids a partir de l'1 d'octubre · Més info: Oficines del Club o 977 29 09 15*