

Activitats dirigides

Setembre - desembre 2013

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	8:00	Esquena		Esquena 2+1		Esquena
8:15	9:00		Hidrogim***		Hidrogim***	
9:15	10:15	Esquena	Mant. aquàtic***	Esquena 2+1	Mant. aquàtic***	Esquena
9:30	10:15	Manteniment*	C.T.C.*	Manteniment*	C.T.C.*	
15:15	16:00		Aquaeròbic***		Aquaeròbic***	
15:45	16:45	Salut per l'aigua				Salut per l'aigua
18:15	19:15	loga		loga		
19:00	19:45					C.T.C.*
19:30	20:30	Esquena		Esquena		Esquena2+1
20:00	20:45	Pilates	Fes Salut*	Pilates	Fes Salut***	
20:00	20:45	Aquaeròbic***	Zumba	Aquaeròbic***	Zumba	
20:30	21:30			Estiraments		
21:00	21:45	Aeròbic i steps*	Spinning*	Aeròbic i steps*	Spinning*	

Activitats dirigides gratuïtes

Activitats dirigides no incloses dins la tarifa

INICI	FINAL	DISSABTE
9:00	10:00	Ai-Chi

* Activitats per a socis de pavelló *** Activitats per a socis de piscina