

ACTIVITATS DIRIGIDES GIMNÀS MUNICIPAL DEL PLA DE SANTA MARIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:00						
7:30	ACTIVA'T PUSH (empènyer)	ABD-FLEX	ACTIVA'T LEG (cames)	PILATES	ACTIVA'T PULL (estirar)	
8:00	07:15 - 08:05	07:15 - 08:05	07:15 - 08:05	07:15 - 08:05	07:15 - 08:05	
8:30						
9:00						
9:30	HIT	PILATES		HIT - STEP		
10:00	09:15 - 10:05	09:15 - 10:00	HIT	09:15 - 10:05		
10:30			10:00 - 10:50		ABD-FLEX	HIT - STEP
12:00		ESPAI CEDIT AL SERVEI CATALÀ DE LA SALUT			10:00 - 10:45	09:30 - 10:20
12:30						
13:00		DE 10:30 a 12:30				
13:30						
14:00						
14:30	PILATES	HIT - STEP	ABD-FLEX	PILATES		
15:00	14:45 - 15:30	14:45 - 15:35	14:45 - 15:30	14:45 - 15:30		
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30	HIT	TBC	FULL BODY WORK	HIT - STEP	AEROBIC	
18:00	17:15 - 18:00	17:15 - 18:00	17:15 - 18:15	17:15 - 18:05	17:15 - 18:00	
18:30						
19:00	ABD-FLEX	STEP	PILATES	TBC	FULL BODY WORK	
19:30	18:15 - 19:00	18:15 - 19:15	18:30 - 19:30	18:30 - 19:15	18:30 - 19:15	
20:00					STEP	
20:30					19:30-20:30	
21:00						