

# ACTIVITATS FÍSiques D'ÚS LLIURE

del 3 d'octubre de 2011 al 22 de juny de 2012

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.15	9.00	ESTIRAMENTS	BODY FITNESS	GIM SUAU	EN FORMA	
9.15	10.00	TBC	ACT. AERÒBICA	PEB	BODY FITNESS	GAC
14.15	15.00		GAC	ESTIRAMENTS		
15.15	16.00	TBC+	AERÒBIC	GAC	PEB	
17.15	18.00		BODY FITNESS	ESTIRAMENTS	GAC	COS I MENT
17.30	18.15	TBC				
18.15	19.00	EN FORMA	STEPS	AERÒBIC	TBC	ESTIRAMENTS
19.00	19.45			RITMES LLATINS		
19.15	20.00	TBC	GAC		AERÒBIC	
20.00	20.45			PEB		ESTIRAMENTS
20.15	21.00	BODY FITNESS	STILS		STEPS	
21.00	21.45		PEB		GAC	

\*La instal·lació es reserva el dret de modificar qualsevol activitat d'aquest programa

 **BAIXA  
INTENSITAT**

 **MITJANA  
INTENSITAT**

 **ALTA  
INTENSITAT**

 **INTENSITAT  
VARIABLE**

 **SESSIÓ PLUS  
(55 minuts)**