

PROGRAMACIO

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9,00					
9,15					
9,30	9,15 A GIM 10,00	9,15 STS GIM 10,00	9,15 EST GIM 10,00	9,15 M GIM 10,00	9,15 STS GIM 10,00
9,45					
10,00		9,00 AF SALA 12,00 Jesus	9,00 AF SALA 13,30 Jesus	9,00 AF SALA 12,00 Jesus	9,00 AF SALA 13,30 Jesus
10,15	10,00 STS GIM 10,45	10,00 M GIM 10,45	10,00 A GIM 10,45	10,00 STS GIM 10,45	10,00 M GIM 10,45
10,30					
10,45					
11,00		10,45 EST GIM 11,30		10,45 EST GIM 11,30	
11,15					10,45 AF SALA 12,00 Jesus
11,30					
11,45					
12,00					
12,15					
12,30					
12,45					
13,00					
13,15					
13,30					
13,45					
14,00					
14,15					
14,30	14,15 A 15,00 EN FORMA MIGDIA GIMNAS		14,15 A 15,00 EN FORMA MIGDIA GIMNAS		
14,45					
15,00					
16,00					
16,15		16,00 M PISTA 17,00		16,00 M PISTA 17,00	
16,30					
16,45		16,30 AF SALA 18,30			
17,00					
17,15	17,00 M GIM 18,00		17,00 M GIM 18,00		17,00 M GIM 18,00
17,30			17,00 AF SALA 19,15		
17,45					17,00 AF SALA 19,00
18,00		17,00 AF SALA 21,30			
18,15				17,00 AF SALA 21,30	
18,30					
18,45		18,30 STS GIM 19,15		18,30 STS GIM 19,15	
19,00			18,45 A GIM 19,30		19,00 G GIM 20,00
19,15					
19,30				19,30 G JUD 20,30	
19,45	19,30 T GIM 20,30	19,30 M PISTA 20,15	19,30 M PISTA 20,45	19,30 M PISTA 20,15	
20,00	19,30 M PISTA 20,15	19,30 AF SALA 21,00	19,30 STS GIM 20,15	19,30 BAT GIM 20,15	
20,15					
20,30					
20,45	20,30 BAT GIM 21,15	20,30 A GIM 21,15		20,15 AF SALA 21,00	20,30 AF SALA 21,30 Jesus
21,00			20,45 M GIM 21,45	20,30 A GIM 21,15	
21,15					
21,30	21,15 STS GIM 22,00	21,15 STS GIM 22,00		21,15 STS GIM 22,00	21,15 EST GIM 22,00
21,45					
22,00					

M: MANTENIMENT	AF:ASSESSORAMENT FITNESS	A: AEROBIC	STS:STEPS
T: TONIFICACIO	G: GLUTIS ABDOMINALS	EST:ESTIRAMENTS	BAT: BATUKA
JUD:TATAMI	PISTA: PABELLO	GIM: GIMNAS	SALA:FITNESS

--