



Programa Activitats Gimnàs Municipal 2009 - 2010

| HORARI | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------------------|---------------|
| 09.00 - 09.30 | MÀQUINES | MÀQUINES | MÀQUINES | MÀQUINES | MÀQUINES |
| 09.30 - 10.30 | TONIFICACIÓ | PILATES | TONIFICACIÓ | PILATES | TONIFICACIÓ |
| 10.30 - 11.00 | MÀQUINES | MÀQUINES | MÀQUINES | MÀQUINES | MÀQUINES |
| 11.00 - 12.15 | | MANTENIMENT GENT GRAN | | MANTENIMENT GENT GRAN | |
| HORARI | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
| 10.00 - 12.00 | <i>FITNES</i> | <i>FITNES</i> | <i>FITNES</i> | <i>FITNES</i> | <i>FITNES</i> |
| 15.00 - 17.00 | <i>FITNES</i> | <i>FITNES</i> | <i>FITNES</i> | <i>FITNES</i> | <i>FITNES</i> |

 CLASSES BEGOÑA

 CLASSES POL