

SESSIONS D'ACTIVITATS DIRIGIDES DEL 7 AL 17 DE GENER DEL 2021

	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10 h	PISCINA	AIGUAGIM		AIGUAGIM				
8:10 h	PISCINA	AIGUAGIM		AIGUAGIM				
14:30 h	SOLARIUM		VINYASA IOGA	VINYASA IOGA	VINYASA IOGA			
17:00 h	SOLARIUM	entrenament funcional			entrenament funcional			
18:35 h	PISCINA			AIGUAGIM				
ENTRENAMENT FÍSIC, MENTAL, RESPIRATORI I D'EQUILIBRI			TONIFICACIÓ	AQUATQUES	CARDIO-VASCULARS	COREOGRAFIADES	ARTS MARCIALS	IOGA

* Sempre que no estigui especificat, les sessions seran de 50'