

ACTIVITATS DIRIGIDES GIMNÀS MUNICIPAL DEL PLA DE SANTA MARIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
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					10:00 - 10:45	09:30 - 10:15
12:30						
13:00						
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	DISCO DANCE	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		DISCO DANCE			DISCO DANCE	
20:30		19:30 - 20:30			19:30-20:30	
21:00		(Minim 3 persones)				

Nota: El gimnàs romandrà obert els dissabtes de 09:00 a 13:00 els mesos d'octubre a març (ambdós inclosos)