



# ACTIVITATS DIRIGIDES - SETMANA SANTA

DEL 15 AL 22 D'ABRIL (19 i 22 TANCAT)

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
08:15 09:05	S 1	ZUMBA II		BODY PUMP III		
08:30 09:15	P	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
08:45 09:10	EXT		HARD TRAINING 25' III		HARD TRAINING 25' III	
09:30 10:20	S 1	STEP INTERVAL II	ZUMBA II	PILATES I	GAC II	
10:30 11:20	S 1	IOGA I	SENIOR FIT I	IOGA I	SENIOR FIT I	
11:15 12:15	S 1	IOGA I		IOGA I		
11:30 12:20	S 1		SENIOR DANCE I		SENIOR DANCE I	
11:45 12:30	P	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
14:30 14:55	EXT			HARD TRAINING 25' III		
15:15 16:05	S 1	GAC II	ZUMBA II		STRONG BY ZUMBA II	
16:15 17:05	S 1	ESTIRAMENTS I		COS I MENT I		
18:15 18:40	S 1			HIOPRESSIUS 25' I		
18:15 19:05	S 1	ZUMBA II	PILATES I		HARD TRAINING III	
18:45 19:10	S 1			ESTIRAMENTS 25' I		
19:00 19:45	P	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	
19:15 20:05	S 1	ZUMBA II	BODY PUMP III	STEP INTERVAL II	ZUMBA II	
19:30 19:55	EXT	HARD TRAINING 25' *III				
20:15 20:40	S 1		HIOPRESSIUS 25' I			
20:15 21:15	S 1	IOGA I		IOGA I		

FESTIU

www.pmfumdestampal-h.cat

DILLUNS 22  
FESTIU

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT AQUÀTIQUES  
I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT  
S 1 - Sala 1 P - Piscina EXT - Exterior

\* En cas de pluja o inclemències del temps, l'activitat no es podrà dur a terme.

La direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

