

COMPLEX ESPORTIU CAMP D'ESPORTS

DIMARTS I DIJOUS 9.30h a 10.20h

1r TRIMESTRE					
OCTUBRE		NOVEMBRE		DESEMBRE	
DIMARTS	8	PRESENTACIÓ	DIMARTS	5	MANTENIMENT
DIJOUS	10	EXERCICIS PISTA	DIJOUS	7	CAMINADA CURTA
DIMARTS	15	ESTIRAMENTS	DIMARTS	12	ESQUENA SANA
DIJOUS	17	AQUA	DIJOUS	14	BALL
DIMARTS	22	TONIFICACIÓ	DIMARTS	19	CIRCUÏT
DIJOUS	24	TENNIS	DIJOUS	21	AQUA
DIMARTS	29	PILATES	DIMARTS	26	TONIFICACIÓ
DIJOUS	31	BALL	DIJOUS	28	TENNIS
					JOCS TRADICIONALS

2n TRIMESTRE					
GENER		FEBRER		MARÇ	
DIMARTS	14	CIRCUÏT	DIMARTS	4	PILATES
DIJOUS	16	BALL	DIJOUS	6	BALL
DIMARTS	21	ESTIRAMENTS	DIMARTS	11	MANTENIMENT
DIJOUS	23	AQUA	DIJOUS	13	CAMINADA CURTA
DIMARTS	28	TONIFICACIÓ	DIMARTS	18	ESQUENA SANA
DIJOUS	30	TENNIS	DIJOUS	20	TENNIS
			DIMARTS	25	CIRCUÏT
			DIJOUS	27	AQUA
			DIMARTS	24	MANTENIMENT
			DIJOUS	26	JOCS TRADICIONALS

3r TRIMESTRE					
ABRIL		MAIG		JUNY	
DT MARÇ	31	ESQUENA SANA	DIMARTS	5	MANTENIMENT
DIJOUS	2	BALL	DIJOUS	7	BALL
DIMARTS	7	FESTIU	DIMARTS	12	ESQUENA SANA
DIJOUS	9	FESTIU	DIJOUS	14	TENNIS
DIMARTS	14	ESTIRAMENTS	DIMARTS	19	CIRCUÏT
DIJOUS	16	AQUA	DIJOUS	21	AQUA
DIMARTS	21	TONIFICACIÓ	DIMARTS	26	ESTIRAMENTS
DIJOUS	23	TENNIS	DIJOUS	28	EXERCICIS PISTA
DIMARTS	28	PILATES	LA CAMINADA ES FARÀ CONJUNTA AMB ELS GRUPS DE PM1 I PM2 SORTIDA 9.30h CASTELLERS		
DIJOUS	30	EXERCICIS PISTA			

COMPLEX ESPORTIU DR. ROBERT

DILLUNS I DIMECRES 11.10h a 12.00h

1r TRIMESTRE					
OCTUBRE		NOVEMBRE		DESEMBRE	
DILLUNS	7	PRESENTACIÓ	DILLUNS	4	COS I MENT
DIMECRES	9	ESTIRAMENTS	DIMECRES	6	ESTIRAMENTS
DILLUNS	14	COS I MENT	DILLUNS	11	TONIFICACIÓ
DIMECRES	16	CIRCUÏT	DIMECRES	13	PILATES
DILLUNS	21	PILATES	DILLUNS	18	AQUA
DIMECRES	23	AQUA	DIMECRES	20	ESQUENA SANA
DILLUNS	28	BALL	DILLUNS	25	BALL
DIMECRES	30	MANTENIMENT	DIMECRES	27	CIRCUÏT
					JOCS TRADICIONALS

2n TRIMESTRE					
GENER		FEBRER		MARÇ	
DILLUNS	13	ESTIRAMENTS	DILLUNS	3	ESQUENA SANA
DIMECRES	15	TONIFICACIÓ	DIMECRES	5	CIRCUÏT
DILLUNS	20	COS I MENT	DILLUNS	10	COS I MENT
DIMECRES	22	PILATES	DIMECRES	12	TONIFICACIÓ
DILLUNS	27	AQUA	DILLUNS	17	PILATES
DIMECRES	29	BALL	DIMECRES	19	AQUA
			DILLUNS	24	BALL
			DIMECRES	26	ESTIRAMENTS
			DIMECRES	25	JOCS TRADICIONALS

3r TRIMESTRE					
MARÇ-ABRIL		MAIG		JUNY	
DL MARÇ	30	ESTIRAMENTS	DILLUNS	4	CIRCUÏT
DIMECRES	1	TONIFICACIÓ	DIMECRES	6	TONIFICACIÓ
DILLUNS	6	FESTIU	DILLUNS	11	COS I MENT
DIMECRES	8	FESTIU	DIMECRES	13	AQUA
DILLUNS	13	FESTIU	DILLUNS	18	PILATES
DIMECRES	15	PILATES	DIMECRES	20	MANTENIMENT
DILLUNS	20	COS I MENT	DILLUNS	25	BALL
DIMECRES	22	AQUA	DIMECRES	27	PILATES
DILLUNS	27	BALL	LA CAMINADA ES FARÀ CONJUNTA AMB ELS GRUPS DE PM1 I PM2 SORTIDA 9.30h CASTELLERS		
DIMECRES	29	ESQUENA SANA			