



Programa Activitats Gimnàs Municipal 2010 - 2011

| HORARI | DILLUNS | DIMARTS | DIMEGRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|
| 09.00 - 09.30 | FITNESS | FITNESS | FITNESS | FITNESS | FITNESS |
| 09.30 - 10.30 | MANTENIMENT | PILATES | MANTENIMENT | PILATES | MANTENIMENT |
| 10.30 - 11.00 | FITNESS | FITNESS | FITNESS | FITNESS | FITNESS |
| 11.00 - 12.00 | PILATES | GENT GRAN | GENT GRAN | GENT GRAN | PILATES |

| 15.00 - 16.00 | FITNESS | FITNESS | FITNESS | FITNESS | FITNESS |
|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 16.00 - 17.00 | TONIFICACIÓ | TONIFICACIÓ | TONIFICACIÓ | TONIFICACIÓ | TONIFICACIÓ |
| 17.00 - 18.00 | CLUBS | CLUBS | CLUBS | CLUBS | CLUBS |
| 18.00 - 19.00 | CLUBS | CLUBS | CLUBS | CLUBS | CLUBS |
| HORARI | DILLUNS | DIMARTS | DIMEGRES | DIJOUS | DIVENDRES |

MANTENIMENT

Treball d'Abdominals, Glutis i Cames

PILATES

Treball postural

GENT GRAN

Activitat física per la millora de la salut

FITNESS

Sala musculació orientat per un monitor

TONIFICACIÓ

Exercicis específics destinats a la millora del to muscular dels glutis, abdominals i cames