



Programa Esportiu per la Salut i Qualitat de Vida 2013 - 2014

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09.00 - 09.30	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS
09.30 - 10.00	MANTENIMENT	PILATES	MANTENIMENT	PILATES	MANTENIMENT
10.00 - 10.30					
10.30 - 11.00	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS
11.00 - 12.00	GENT GRAN	GENT GRAN		GENT GRAN	

15.00 - 16.00	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS
16.00 - 17.00	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ
HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

MANTENIMENT

Treball d'Abdominals, Glutis i Cames

FITNESS

Sala musculació orientat per un monitor

PILATES

Treball postural

TONIFICACIÓ

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

GENT GRAN

Activitat física per la millora de la salut