



PROGRAMA ESPORTIU PER LA SALUT I QUALITAT DE VIDA 2019 - 2020

HORARI	DIJUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
09.00 - 09.30	ESCALFAMENT	ESCALFAMENT	ESCALFAMENT	ESCALFAMENT
09.30 - 10.00	DINAMITZACIÓ MUSCULAR	TREBALL ABDOMINAL	DINAMITZACIÓ MUSCULAR	TREBALL ABDOMINAL
10.00 - 10.30				
10.30 - 11.00	RELAXACIÓ	RELAXACIÓ	RELAXACIÓ	RELAXACIÓ
11.00 - 12.00	ELDESEMPRE	ELDESEMPRE	ELDESEMPRE	ELDESEMPRE

TREBALL ABDOMINAL

Treball postural

DINAMITZACIÓ
MUSCULAR

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

ELDESEMPRE

Activitat física per la millora de la salut