

PROGRAMA GENT GRAN ES MOU 2017-2018

La Gent Gran
es mou

AV. CAMP D'ESPORTS, 36-38 - PM1

Dimarts i Dijous de 9.30h a 10.20 h

1r TRIMESTRE								
OCTUBRE		NOVEMBRE			DESEMBRE			
DIMARTS	3 oct.	TONIFICACIÓ	DIJOURS	2 nov.	AQUA	DIMARTS	5 des.	BALL
DIJOURS	5 oct.	AQUA	DIMARTS	7 nov.	BALL	DIJOURS	7 des.	TENNIS
DIMARTS	10 oct.	BALL	DIJOURS	9 nov.	EXERCICIS PISTA	DIMARTS	12 des.	TONIFICACIÓ
DIJOURS	12 oct.	FESTIU	DIMARTS	14 nov.	MANTENIMENT	DIJOURS	14 des.	AQUA
DIMARTS	17 oct.	MANTENIMENT	DIJOURS	16 nov.	AQUA	DIMARTS	19 des.	MANTENIMENT
DIJOURS	19 oct.	EXERCICIS PISTA	DIMARTS	21 nov.	PILATES	DIJOURS	21 des.	CAMINADA
DIMARTS	24 oct.	PILATES	DIJOURS	23 nov.	EXERCICIS PISTA	La CAMINADA del dia 21/12/2017 es farà conjunta amb els grups de PM1 i PM2.		
DIJOURS	26 oct.	TENNIS	DIMARTS	28 nov.	TONIFICACIÓ			
DIMARTS	31 oct.	ESTIRAMENTS	DIJOURS	30 nov.	TENNIS			
2n TRIMESTRE								
GENER		FEBRER			MARÇ			
DIMARTS	9 gen.	TONIFICACIÓ	DIJOURS	1 febr.	EXERCICIS PISTA	DIJOURS	1 març	EXERCICIS PISTA
DIJOURS	11 gen.	AQUA	DIMARTS	6 febr.	BALL	DIMARTS	6 març	BALL
DIMARTS	16 gen.	BALL	DIJOURS	8 febr.	AQUA	DIJOURS	8 març	AQUA
DIJOURS	18 gen.	EXERCICIS PISTA	DIMARTS	13 febr.	TONIFICACIÓ	DIMARTS	13 març	TONIFICACIÓ
DIMARTS	23 gen.	MANTENIMENT	DIJOURS	15 febr.	TENNIS	DIJOURS	15 març	TENNIS
DIJOURS	25 gen.	TENNIS	DIMARTS	20 febr.	MANTENIMENT	DIMARTS	20 març	PILATES
DIMARTS	30 gen.	PILATES	DIJOURS	22 febr.	AQUA	DIJOURS	22 març	CAMINADA
			DIMARTS	27 febr.	PILATES	La CAMINADA del dia 22/3/2018 es farà conjunta amb els grups de PM1 i PM2.		
3r TRIMESTRE								
ABRIL		MAIG			JUNY			
DIMARTS	3 abr.	BALL	DIMARTS	1 maig	FESTIU	DIMARTS	5 juny	BALL
DIJOURS	5 abr.	AQUA	DIJOURS	3 maig	AQUA	DIJOURS	7 juny	EXERCICIS PISTA
DIMARTS	10 abr.	TONIFICACIÓ	DIMARTS	8 maig	BALL	DIMARTS	12 juny	TONIFICACIÓ
DIJOURS	12 abr.	EXERCICIS PISTA	DIJOURS	10 maig	EXERCICIS PISTA	DIJOURS	14 juny	TENNIS
DIMARTS	17 abr.	PILATES	DIMARTS	15 maig	TONIFICACIÓ	DIMARTS	19 juny	PILATES
DIJOURS	19 abr.	AQUA	DIJOURS	17 maig	TENNIS	DIJOURS	21 juny	CAMINADA
DIMARTS	24 abr.	MANTENIMENT	DIMARTS	22 maig	PILATES	La CAMINADA del dia 21/6/2018 es farà conjunta amb els grups de PM1 i PM2.		
DIJOURS	26 abr.	TENNIS	DIJOURS	24 maig	EXERCICIS PISTA			
			DIMARTS	29 maig	MANTENIMENT			
			DIJOURS	31 maig	AQUA			

CTRA. DR. ROBERT, 69 - PM2

Dilluns i Dimecres de 11.10 h a 12.00 h

1r TRIMESTRE								
OCTUBRE		NOVEMBRE			DESEMBRE			
DILLUNS	2 oct.	TONIFICACIÓ	DIMECRES	1 nov.	FESTIU	DILLUNS	4 des.	MANTENIMENT
DIMECRES	4 oct.	BALL	DILLUNS	6 nov.	TONIFICACIÓ	DIMECRES	6 des.	FESTIU
DILLUNS	9 oct.	AQUA	DIMECRES	8 nov.	AQUA	DILLUNS	11 des.	PILATES
DIMECRES	11 oct.	MANTENIMENT	DILLUNS	13 nov.	CIRCUIT	DIMECRES	13 des.	BALL
DILLUNS	16 oct.	CIRCUIT	DIMECRES	15 nov.	BALL	DILLUNS	18 des.	ESTIRAMENTS
DIMECRES	18 oct.	PILATES	DILLUNS	20 nov.	MANTENIMENT	DIMECRES	20 des.	AQUA
DILLUNS	23 oct.	ESTIRAMENTS	DIMECRES	22 nov.	PILATES	DIJOURS	21 des.	CAMINADA
DIMECRES	25 oct.	AQUA	DILLUNS	27 nov.	ESTIRAMENTS	La CAMINADA del dia 21/12/2017 es farà conjunta amb els grups de PM1 i PM2.		
DILLUNS	30 oct.	TONIFICACIÓ	DIMECRES	29 nov.	AQUA			
2n TRIMESTRE								
GENER		FEBRER			MARÇ			
DILLUNS	8 gen.	PILATES	DILLUNS	5 febr.	MANTENIMENT	DILLUNS	5 març	TONIFICACIÓ
DIMECRES	10 gen.	BALL	DIMECRES	7 febr.	BALL	DIMECRES	7 març	BALL
DILLUNS	15 gen.	CIRCUIT	DILLUNS	12 febr.	CIRCUIT	DILLUNS	12 març	MANTENIMENT
DIMECRES	17 gen.	AQUA	DIMECRES	14 febr.	AQUA	DIMECRES	14 març	AQUA
DILLUNS	22 gen.	ESTIRAMENTS	DILLUNS	19 febr.	TONIFICACIÓ	DILLUNS	19 març	CIRCUIT
DIMECRES	24 gen.	PILATES	DIMECRES	21 febr.	PILATES	DIMECRES	21 març	PILATES
DILLUNS	29 gen.	TONIFICACIÓ	DILLUNS	26 febr.	ESTIRAMENTS	DIJOURS	22 març	CAMINADA
			DIMECRES	28 febr.	AQUA	La CAMINADA del dia 22/3/2018 es farà conjunta amb els grups de PM1 i PM2.		
3r TRIMESTRE								
ABRIL		MAIG			JUNY			
DIMECRES	4 abr.	AQUA	DIMECRES	3 maig	BALL	DILLUNS	4 juny	PILATES
DILLUNS	9 abr.	PILATES	DILLUNS	7 maig	TONIFICACIÓ	DIMECRES	6 juny	CIRCUIT
DIMECRES	11 abr.	BALL	DIMECRES	9 maig	AQUA	DILLUNS	11 juny	TONIFICACIÓ
DILLUNS	16 abr.	TONIFICACIÓ	DILLUNS	14 maig	CIRCUIT	DIMECRES	13 juny	BALL
DIMECRES	18 abr.	ESTIRAMENTS	DIMECRES	16 maig	ESTIRAMENTS	DILLUNS	18 juny	MANTENIMENT
DILLUNS	23 abr.	CIRCUIT	DILLUNS	21 maig	PILATES	DIMECRES	20 juny	AQUA
DIMECRES	25 abr.	AQUA	DIMECRES	23 maig	AQUA	DIJOURS	21 juny	CAMINADA
			DILLUNS	28 maig	MANTENIMENT	La CAMINADA del dia 21/6/2018 es farà conjunta amb els grups de PM1 i PM2.		
			DIMECRES	30 maig	BALL			