

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

Dimats i Dijous de 9.30 h a 10.20 h

1r TRIMESTRE

OCTUBRE			NOVEMBRE			DESEMBRE		
DIMARTS	04-oct	TONIFICACIÓ	DIMARTS	01-nov	FESTIU	DIJOURS	01-dic	EXERCICIS PISTA
DIJOURS	06-oct	AQUA	DIJOURS	03-nov	TENNIS	DIMARTS	06-dic	FESTIU
DIMARTS	11-oct	BALL	DIMARTS	08-nov	TONIFICACIÓ	DIJOURS	08-dic	FESTIU
DIJOURS	13-oct	TENNIS	DIJOURS	10-nov	EXERCICIS PISTA	DIMARTS	13-dic	TONIFICACIÓ
DIMARTS	18-oct	MANTENIMENT	DIMARTS	15-nov	BALL	DIJOURS	15-dic	AQUA
DIJOURS	20-oct	EXERCICIS PISTA	DIJOURS	17-nov	AQUA	DIMARTS	20-dic	PILATES
DIMARTS	25-oct	PILATES	DIMARTS	22-nov	MANTENIMENT	DIJOURS	22-dic	CAMINADA
DIJOURS	27-oct	AQUA	DIJOURS	24-nov	TENNIS	La CAMINADA del dia 22/12/16 es farà conjunta amb els grups de PME1 i PME2. La sortida de la caminada es farà des del monument dels Castellers.		
			DIMARTS	29-nov	PILATES			

2n TRIMESTRE

GENER			FEBRER			MARÇ		
DIMARTS	10-ene	TONIFICACIÓ	DIJOURS	02-feb	AQUA	DIJOURS	02-mar	TENNIS
DIJOURS	12-ene	AQUA	DIMARTS	07-feb	ESTIRAMENTS	DIMARTS	07-mar	PILATES
DIMARTS	17-ene	BALL	DIJOURS	09-feb	TENNIS	DIJOURS	09-mar	EXERCICIS PISTA
DIJOURS	19-ene	TENNIS	DIMARTS	14-feb	TONIFICACIÓ	DIMARTS	14-mar	BALL
DIMARTS	24-ene	MANTENIMENT	DIJOURS	16-feb	EXERCICIS PISTA	DIJOURS	16-mar	AQUA
DIJOURS	26-ene	EXERCICIS PISTA	DIMARTS	21-feb	BALL	DIMARTS	21-mar	ESTIRAMENTS
DIMARTS	31-ene	PILATES	DIJOURS	23-feb	AQUA	DIJOURS	23-mar	CAMINADA
			DIMARTS	28-feb	MANTENIMENT	La CAMINADA del dia 23/03/17 es farà conjunta amb els grups de PME1 i PME2. La sortida de la caminada es farà des del monument dels Castellers.		

3r TRIMESTRE

MARÇ - ABRIL			MAIG			JUNY		
DIMARTS	28-mar	PILATES	DIMARTS	02-may	PILATES	DIJOURS	01-jun	TENNIS
DIJOURS	30-mar	AQUA	DIJOURS	04-may	AQUA	DIMARTS	06-jun	PILATES
DIMARTS	04-abr	TONIFICACIÓ	DIMARTS	09-may	ESTIRAMENTS	DIJOURS	08-jun	EXERCICIS PISTA
DIJOURS	06-abr	AQUA	DIJOURS	11-may	TENNIS	DIMARTS	13-jun	BALL
DIMARTS	11-abr	FESTIU	DIMARTS	16-may	TONIFICACIÓ	DIJOURS	15-jun	AQUA
DIJOURS	13-abr	FESTIU	DIJOURS	18-may	EXERCICIS PISTA	DIMARTS	20-jun	ESTIRAMENTS
DIMARTS	18-abr	BALL	DIMARTS	23-may	BALL	DIJOURS	22-jun	CAMINADA
DIJOURS	20-abr	TENNIS	DIJOURS	25-may	AQUA	La CAMINADA del dia 22/06/17 es farà conjunta amb els grups de PME1 i PME2. La sortida de la caminada es farà des de l'av. Camp d'Esports (davant edifici Regidoria d'Esports).		
DIMARTS	25-abr	MANTENIMENT	DIMARTS	30-may	MANTENIMENT			
DIJOURS	27-abr	EXERCICIS PISTA						

