

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

Dimarts i Dijous de 9.30 h a 10.20 h

1r TRIMESTRE								
OCTUBRE			NOVEMBRE			DESEMBRE		
DIMARTS	04-oct	TONIFICACIÓ	DIMARTS	01-nov	FESTIU	DIJOUS	01-dic	EXERCICIS PISTA
DIJOUS	06-oct	AQUA	DIJOUS	03-nov	TENNIS	DIMARTS	06-dic	FESTIU
DIMARTS	11-oct	BALL	DIMARTS	08-nov	TONIFICACIÓ	DIJOUS	08-dic	FESTIU
DIJOUS	13-oct	TENNIS	DIJOUS	10-nov	EXERCICIS PISTA	DIMARTS	13-dic	TONIFICACIÓ
DIMARTS	18-oct	MANTENIMENT	DIMARTS	15-nov	BALL	DIJOUS	15-dic	AQUA
DIJOUS	20-oct	EXERCICIS PISTA	DIJOUS	17-nov	AQUA	DIMARTS	20-dic	PILATES
DIMARTS	25-oct	PILATES	DIMARTS	22-nov	MANTENIMENT	DIJOUS	22-dic	CAMINADA
DIJOUS	27-oct	AQUA	DIJOUS	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 Castellans.		
			DIMARTS	29-nov	PILATES			
2n TRIMESTRE								
GENER			FEBRER			MARÇ		
DIMARTS	10-ene	TONIFICACIÓ	DIJOUS	02-feb	AQUA	DIJOUS	02-mar	TENNIS
DIJOUS	12-ene	AQUA	DIMARTS	07-feb	ESTIRAMENTS	DIMARTS	07-mar	PILATES
DIMARTS	17-ene	BALL	DIJOUS	09-feb	TENNIS	DIJOUS	09-mar	EXERCICIS PISTA
DIJOUS	19-ene	TENNIS	DIMARTS	14-feb	TONIFICACIÓ	DIMARTS	14-mar	BALL
DIMARTS	24-ene	MANTENIMENT	DIJOUS	16-feb	EXERCICIS PISTA	DIJOUS	16-mar	AQUA
DIJOUS	26-ene	EXERCICIS PISTA	DIMARTS	21-feb	BALL	DIMARTS	21-mar	ESTIRAMENTS
DIMARTS	31-ene	PILATES	DIJOUS	23-feb	AQUA	DIJOUS	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 Castellans.		
3r TRIMESTRE								
MARÇ - ABRIL			MAIG			JUNY		
DIMARTS	28-mar	PILATES	DIMARTS	02-may	PILATES	DIJOUS	01-jun	TENNIS
DIJOUS	30-mar	AQUA	DIJOUS	04-may	AQUA	DIMARTS	06-jun	PILATES
DIMARTS	04-abr	TONIFICACIÓ	DIMARTS	09-may	ESTIRAMENTS	DIJOUS	08-jun	EXERCICIS PISTA
DIJOUS	06-abr	AQUA	DIJOUS	11-may	TENNIS	DIMARTS	13-jun	BALL
DIMARTS	11-abr	FESTIU	DIMARTS	16-may	TONIFICACIÓ	DIJOUS	15-jun	AQUA
DIJOUS	13-abr	FESTIU	DIJOUS	18-may	EXERCICIS PISTA	DIMARTS	20-jun	ESTIRAMENTS
DIMARTS	18-abr	BALL	DIMARTS	23-may	BALL	DIJOUS	22-jun	CAMINADA
DIJOUS	20-abr	TENNIS	DIJOUS	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			
DIJOUS	27-abr	EXERCICIS PISTA						

### CTRA. DR. ROBERT, 69 - PM2

Dilluns i Dimecres d'11.10 h a 12.00 h

1r TRIMESTRE								
OCTUBRE			NOVEMBRE			DESEMBRE		
DILLUNS	03-oct	TONIFICACIÓ	DIMECRES	02-nov	BALL	DILLUNS	05-dic	PILATES
DIMECRES	05-oct	BALL	DILLUNS	07-nov	PILATES	DIMECRES	07-dic	MANTENIMENT
DILLUNS	10-oct	AQUA	DIMECRES	09-nov	AQUA	DILLUNS	12-dic	PILATES
DIMECRES	12-oct	FESTIU	DILLUNS	14-nov	MANTENIMENT	DIMECRES	14-dic	BALL
DILLUNS	17-oct	MANTENIMENT	DIMECRES	16-nov	ESTIRAMENTS	DILLUNS	19-dic	ESTIRAMENTS
DIMECRES	19-oct	CIRCUÏT	DILLUNS	21-nov	CIRCUÏT	DIMECRES	21-dic	CIRCUÏT
DILLUNS	24-oct	PILATES	DIMECRES	23-nov	TONIFICACIÓ	DIJOUS	22-dic	CAMINADA
DIMECRES	26-oct	ESTIRAMENTS	DILLUNS	28-nov	BALL	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 Castellans.		
DILLUNS	31-oct	TONIFICACIÓ	DIMECRES	30-nov	AQUA			
2n TRIMESTRE								
GENER			FEBRER			MARÇ		
DILLUNS	09-ene	TONIFICACIÓ	DIMECRES	01-feb	BALL	DIMECRES	01-mar	AQUA
DIMECRES	11-ene	BALL	DILLUNS	06-feb	PILATES	DILLUNS	06-mar	PILATES
DILLUNS	16-ene	PILATES	DIMECRES	08-feb	AQUA	DIMECRES	08-mar	MANTENIMENT
DIMECRES	18-ene	AQUA	DILLUNS	13-feb	MANTENIMENT	DILLUNS	13-mar	PILATES
DILLUNS	23-ene	MANTENIMENT	DIMECRES	15-feb	ESTIRAMENTS	DIMECRES	15-mar	BALL
DIMECRES	25-ene	CIRCUÏT	DILLUNS	20-feb	CIRCUÏT	DILLUNS	20-mar	ESTIRAMENTS
DILLUNS	30-ene	PILATES	DIMECRES	22-feb	TONIFICACIÓ	DIMECRES	22-mar	AQUA
			DILLUNS	27-feb	BALL	DIJOUS	23-mar	CAMINADA
						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 Castellans.		
3r TRIMESTRE								
MARÇ - ABRIL			MAIG			JUNY		
DILLUNS	27-mar	PILATES	DILLUNS	01-may	FESTIU	DILLUNS	05-jun	PILATES
DIMECRES	29-mar	AQUA	DIMECRES	03-may	BALL	DIMECRES	07-jun	MANTENIMENT
DILLUNS	03-abr	TONIFICACIÓ	DILLUNS	08-may	PILATES	DILLUNS	12-jun	PILATES
DIMECRES	05-abr	BALL	DIMECRES	10-may	AQUA	DIMECRES	14-jun	BALL
DILLUNS	10-abr	FESTIU	DILLUNS	15-may	MANTENIMENT	DILLUNS	19-jun	ESTIRAMENTS
DIMECRES	12-abr	FESTIU	DIMECRES	17-may	ESTIRAMENTS	DIMECRES	21-jun	AQUA
DILLUNS	17-abr	FESTIU	DILLUNS	22-may	CIRCUÏT	DIJOUS	22-jun	CAMINADA
DIMECRES	19-abr	AQUA	DIMECRES	24-may	TONIFICACIÓ	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).		
DILLUNS	24-abr	MANTENIMENT	DILLUNS	29-may	PILATES			
DIMECRES	26-abr	CIRCUÏT	DIMECRES	31-may	AQUA			