

## 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 | <b>FESTIU</b> | 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 | <b>CAMINADA</b> |
| 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 Castellers. |        |                 |
| 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 | <b>CAMINADA</b> |
|          |        |             |          |        |             | 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  |        |                 |
|--------------|--------|---------------|----------|--------|---------------|---|--------|-----------------|
| DILLUNS      | 27-mar | PILATES       | DILLUNS  | 01-may | <b>FESTIU</b> | 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 | <b>FESTIU</b> | DILLUNS  | 15-may | MANTENIMENT   | DILLUNS   | 19-jun | ESTIRAMENTS     |
| DIMECRES     | 12-abr | <b>FESTIU</b> | DIMECRES | 17-may | ESTIRAMENTS   | DIMECRES  | 21-jun | AQUA            |
| DILLUNS      | 17-abr | <b>FESTIU</b> | DILLUNS  | 22-may | CIRCUÏT       | DIJOUS  | 22-jun | <b>CAMINADA</b> |
| 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          |   |        |                 |

