

ACTIVITATS FÍSiques AL GIMNÀS MUNICIPAL

CURS 2016 - 2017

DIA	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES		
SALA	MAQUINES	ACTIVITATS	SPINNING	MAQUINES	ACTIVITATS	SPINNING	MAQUINES	ACTIVITATS	SPINNING	MAQUINES	ACTIVITATS	SPINNING	MAQUINES	ACTIVITATS	SPINNING
30															
45															
08,00	CIRCUIT LLIURE	TONO GAC		CIRCUIT LLIURE	PILATES				SPINNING VIRTUAL	CIRCUIT LLIURE	PILATES			IOGA	
15															
30															
45															
09,00															
15															
30				CIRCUIT LLIURE	FUNCTIONAL TRAINING				SPINNING	CIRCUIT LLIURE	COMBO ZUMBA TONO	** IOGA	CIRCUIT LLIURE	PILATES	RUNNING
45			SPINNING												
10,00															
15															
30		ABD EXPRESS													
45			** IOGA						ABD EXPRESS						*** REIKI
11,00															
15															
30															
15,00															
15															
30															
45	CIRCUIT LLIURE	POWER PUMP				SPINNING	CIRCUIT LLIURE	STEPS		CIRCUIT LLIURE	FUNCTIONAL TRAINING				SPINNING
16,00															
15															
30															
45															
17,00															
15	CIRCUIT LLIURE	PILATES	SPINNING	CIRCUIT LLIURE	POWER PUMP		CIRCUIT LLIURE	PILATES	SPINNING	CIRCUIT LLIURE	TONO GAC		CIRCUIT LLIURE	PILATES	
30															
45															
18,00															
15															
30		IOGA		CIRCUIT LLIURE	PILATES	SPINNING			IOGA	CIRCUIT LLIURE	PILATES	SPINNING			
45															
19,00															
15		** REIKI	SPINNING		RUNNING		** IOGA	POWER PUMP			RUNNING				SPINNING
30															
45															
20,00															
15	CIRCUIT LLIURE	COMBO ZUMBA TONO				SPINNING	CIRCUIT LLIURE	KICK POWER				SPINNING			
30															
45															
21,00															
15	** PLANTA BAIXA TORTOSASPORT			*** 12 hores											
30															

|

ACTIVITATS DIRIGIDES AL GIMNÀS MUNICIPAL

ACTIVITATS DIRIGIDES PER A ADULTS

USUARIS: Persones majors de 14 anys.

HORARIS: De dilluns a divendres, en diferents opcions i modalitats, durant les següents franges horàries:

07.40 / 09.15 / 10,30 / 15.30 / 16,30 / 17.00 /
18.00 / 19,00 / 20,00 hores.

ACTIVITATS:

RUNNING

TONO - GAC

PILATES

POWER PUMP

STEPS

SPINNING

KICK POWER

COMBO & ZUMBA & TONO

IOGA

RUNNING

EXPRESS 30' ABD

REIKI

FUNCTIONAL TRAINNING

