

POLIESPORTIU MUNICIPAL DE VACARISSES

ACTIVITATS DIRIGIDES 2019

ACTIVITATS DIRIGIDES SALA

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
09:30	10:30	MANTENIMENT	FITNESS FITBALL	STEPS	BODY PUMP
10:30	11:00		G.A.P.	ABDOMINALS	ESTIRAMENTS
11:00	12:00		GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
17:00	18:00	ZUMBA KID	ZUMBA KID	ZUMBA KID	ZUMBA KID
18:00	19:00	GLOBAL TRAINING	BODY PUMP	GLOBAL TRAINING	BODY PUMP
19:00	20:00	G.A.P.	ZUMBA	G.A.P.	ZUMBA
20:00	20:45		STEPS	T.B.C.	STEPS

POLIESPORTIU MUNICIPAL DE VACARISSES
ACTIVITATS DIRIGIDES 2019

SALA SPINNING

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19:00	20:00	SPINNING		SPINNING		
19:30	20:30		SPINNING		SPINNING	SPINNING
20:30	21:30	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	