







HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11-12			ESQUENA SANA 		
11-12.30	RESPIRA I RECONNECTA 				ENTREDONES
12.30-14					ENTREDONES
14.30-15		GAC	ESTIRAMENTS	MOBILITAT	ESTIRAMENTS
15.10-15.55		CARDIODANCE	TBC		TONIFICACIÓ
15.30-17	RESPIRA I RECONNECTA 				
16.05-16.50		TBC	TONIFICACIÓ		CARDIODANCE
16.20-16.50				GAC	
17-17.55	DEFENSA PERSONAL	BOXA 1		BOXA 1	
18-18.55	KARATE 1		KARATE 1		
18.15-19.15		IOGA 		IOGA 	
19-19.55	KARATE 2		KARATE 2		BOXA 1
19.30-21		CAPOEIRA		CAPOEIRA	
20-20.55	BOXA 2		BOXA 2		BOXA 2
21-21.55	BOXA 3		BOXA 3		BOXA 3