

# Piscina Municipal d'Amposta • GIMNÀS

ACTIVITATS DIRIGIDES • TEMPORADA HIVERN 2019-2020

## SETEMBRE 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.10 a 8.10 S1	<b>EnForma</b>	<b>EnForma</b>	<b>INTERVAL</b>	<b>PUMP</b>	<b>PILATES</b>	
7.10 a 8.10 S2	<b>aqua</b>		<b>aqua</b>			
9.10 a 10.10 S1	<b>PUMP</b>	<b>STEP</b>	<b>COMBAT</b>	<b>PUMP</b>	<b>PILATES</b>	10.15 a 11.15
9.10 a 10.10 S2	<b>EnForma</b>		<b>FORMA</b>	<b>EnForma</b>	<b>EnForma</b>	<b>ATTACK PUMP</b>
10.15 a 10.45		<b>CX</b>		<b>CX</b>		11.15 a 11.45
10.15 a 11.15	<b>PILATES</b>		<b>PILATES</b>	<b>ZUMBA</b>	<b>PILATES</b>	<b>CX</b>

15.15 a 16.15	<b>aqua ZUMBA</b>	<b>aqua</b>	<b>aqua ZUMBA</b>	<b>AQUA</b>	<b>ESTRAMENTS</b>
15.15 a 16.15	<b>COMBAT</b>	<b>STEP</b>	<b>ATTACK</b>	<b>PUMP</b>	<b>ZUMBA</b>
16.15 a 17.15		<b>EnForma</b>	<b>CX</b>		
16.30 a 17.30	<b>GRAN.F</b>		<b>GRAN.F</b>		<b>EnForma</b>
16.30 a 17.30	<b>FORMA</b>				<b>GRAN.F</b>

18.40 a 19.40 S1	<b>INTERVAL</b>	<b>ZUMBA</b>		<b>COMBAT</b>	
19.40 a 20.10 S1				<b>CX</b>	
19.40 a 20.40 S1	<b>ATTACK</b>	<b>PUMP</b>	<b>STEP</b>	<b>PUMP</b>	<b>ESTRAMENTS</b>
20.10 a 20.40 S2					
20.30 a 21.20	<b>aqua</b>	<b>AQUA</b>		<b>aqua</b>	
20.40 a 21.10 S2	<b>CX</b>				
20.40 a 21.40 S1			<b>PILATES</b>		

19.40 a 20.40	<b>Pesos</b>	<b>Pesos</b>	<b>Pesos</b>	<b>Pesos</b>	<b>Pesos</b>
20.40 a 21.40	<b>Pesos</b>	<b>Pesos</b>	<b>Pesos</b>	<b>Pesos</b>	<b>Pesos</b>