

# A PARTIR DEL 18 DE MARÇ, NOVA ACTIVITAT D'AQUAGIM, DILLUNS DE 7.10 A 8.10 h



Perdoneu les molèsties

## Piscina Municipal d'Amposta • GIMNÀS ACTIVITATS DIRIGIDES • TEMPORADA HIVERN 2018-2019 MARÇ 2019

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.10 a 8.10	EnForma	EnForma	INTERVAL	PUMP	PILATES	
7.10 a 8.10	aqua		aqua			
9.10 a 10.10 <sub>S1</sub>	PUMP	STEP	COMBAT	PUMP	PILATES	10.15 a 11.15
9.10 a 10.10 <sub>S2</sub>	EnForma		FORMA	EnForma	EnForma	ATTACK PUMP
10.15 a 10.45		CX		CX		11.15 a 11.45
10.30 a 11.30	PILATES		PILATES	ZUMBA	PILATES	CX
15.15 a 16.15	ZUMBA	aqua	ZUMBA	AQUA	ESTRUMENTS	
15.15 a 16.15 <sub>S1</sub>	COMBAT	STEP	ATTACK	PUMP	ZUMBA	
16.15 a 17.15 <sub>S2</sub>		EnForma	CX			
16.30 a 17.30	GRAN.F		GRAN.F	ZUMBA	EnForma	
16.30 a 17.30	FORMA				GRAN.F	
18.40 a 19.40 <sub>S1</sub>	INTERVAL	ZUMBA		COMBAT		
19.40 a 20.10 <sub>S1</sub>				CX		
19.40 a 20.40 <sub>S1</sub>	ATTACK	PUMP	STEP	PUMP	ESTRUMENTS	
20.10 a 20.40 <sub>S2</sub>	CX		CX			
20.30 a 21.20	aqua	AQUA		aqua		
20.40 a 21.10 <sub>S2</sub>	CX			CX		
20.40 a 21.40 <sub>S1</sub>	PUMP	ZUMBA	PILATES			
19.40 a 20.40	Pesos	Pesos	Pesos	Pesos	Pesos	
20.40 a 21.40	Pesos	Pesos	Pesos	Pesos	Pesos	