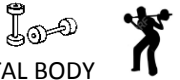









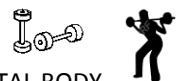










# PROGRAMA SETMANAL D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2016



HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9:30		 TOTAL BODY		 TONIFICACIÓ			
10:30			 GAC		 ABD+HIPOPRESIVOS	 MANTENIMENT	 ABD+STRECHING
17:30						 MANTENIMENT	 ABD+STRECHING
18:00		 TONIFICACIÓ		 TOTAL BODY			
18:30					 ABD+HIPOPRESIVOS		
19:00				 CYCLING			
19:30	 CYCLING		 GAC		 CIRCUIT		