

# HORARI ACTIVITATS PER A GENT GRAN



HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.30-9.30				FITNESS MOTIVACIONAL GRUP 1 (inici 21 setembre)	
9.30-10.30	GIMNÀSIA DE MANTENIMENT (inici 2 octubre)		GIMNASIA DE MANTENIMENT	FITNESS MOTIVACIONAL GRUP 2 (inici 21 setembre)	DANSA I MOVIMENT (inici 6 octubre)
10.30-11.30	CERÀMICA GRUP 1 (inici 25 setembre)	PILATES GRUP 1 (inici 19 setembre)	10.30-12.00 ESTIMULACIÓ COGNITIVA (inici 4 octubre)	PILATES GRUP 1	
11.30-12.30		PILATES GRUP 2 (inici 19 setembre)		PILATES GRUP 2	
17.00-18.00		IOGA (inici 19 setembre)		IOGA	RELAXACIÓ I MEDITACIÓ
18.00-19.00	18.30 A 19.30 ESCACS NIVELL 1 (inici 18 setembre)	COSTURA (inici 19 setembre)	18.30 A 19.30 ESCACS NIVELL 2 (inici 20 setembre)	CERÀMICA GRUP 2 (inici 28 setembre)	(inici 22 setembre.6 octubre. 3 novembre 1 desembre)
19.00-20.00					