

# Centre Esportiu Peralta

Telèfon 973 23 36 28

Horaris de classes

amb monitor

Temporada 2013 / 2014

Horari	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			DISSABTE		
	Sal.Mant	Sala Fit.	Piscina	Sal.Mant	Sala Fit.	Piscina	Sal.Mant.	Sala Fit.	Piscina	Sal.Mant.	Sala Fit.	Piscina	Sal.Mant.	Sala Fit.	Piscina	Mant.	Sala Fit.	Piscina
09,30 a 10,15		Lliure			Lliure	A-GYM		Lliure			Lliure	A-GYM		Lliure		XXXXXX	XXXXX	XXXXX
10:15 a 11:00		Lliure			Lliure	A-GYM		Lliure			Lliure	A-GYM		Lliure			Lliure	Lliure
10:30 a 11:30	Terap.	Lliure			Lliure		Terap.	Lliure			Lliure			Lliure			Lliure	Lliure
11:00 a 12:00		Lliure		Terap.	Lliure			Lliure		Terap.	Lliure			Lliure			Lliure	Lliure
11:45 a 12:30		Lliure			Lliure			Lliure			Lliure			Lliure			Lliure	Lliure
12:00 a 13:00		Lliure			Lliure			Lliure			Lliure			Lliure			Lliure	Lliure
14:10 a 15:10		Lliure	A-GYM		Lliure			Lliure	A-GYM		Lliure			Lliure		Tanquem a les 13,30 h.		
15:15 a 16:15		Lliure			Lliure			Lliure			Lliure			Lliure				
17:00 a 18:00	IOGA	Lliure		M.Steps	Lliure	Adults		Lliure		Tonif. M	Lliure			Lliure				
17:15 a 18:00		Lliure	N.Nens		Lliure	N.Nens		Lliure	N.Nens		Lliure			Lliure				
18:00 a 19:00	M.Steps	Lliure		Terap.	Lliure		Mantenim	Lliure	N.nens	Terap.	Lliure			Lliure				
18:00 a 18:45		Lliure	N.Nens		Lliure	N.Nens		Lliure	N.Nens		Lliure	Nadons		Lliure	N.Nens			
19:00 a 20:00	Pilates	Monitor	A-GYM	Terap.	Monitor		Pilates	Monitor	A-GYM	Terap.	Monitor	Nadons	Zumba	Lliure	EMBA.			
19:30 a 20:30		Monitor			Monitor			Monitor			Monitor	EMBA.		Lliure				
20:00 a 21:00	Aeròbic	Monitor	A-GYM	Pilates	Monitor	EMBA.	Aeròbic	Monitor	A-GYM	Pilates	Monitor			Lliure				
21:00 a 22:00		Monitor			Monitor			Monitor			Monitor			Lliure				

**M.Steps** Manteniment Steps      **Terap.** Gimnàstica Terapèutica      **Manten.** Gimnàstica de Manteniment      **Aerobic** Gimnàstica aeròbic

**Condic.F** Condicionament Físic (per mantenir-se en forma)      **PILATES** Mètode Pilates de concentració i treball muscular

**Tonif. M** Tonificació Muscular      **Monitor** Sala d'aparells amb monitor      **A.GYM** AquaGym (exercici a l'aigua)      **Adults** Classes guiades natació adults