

ACTIVITATS ESPORTIVES DIRIGIDES, REALITZADES A:



@activat_abrera

DIA	HORA	ACTIVITAT
Dilluns	11:00	Funcional Training (a càrrec Glòria)
	18:00	Full Body/Tonificació (a càrrec Paula)
	19:00	TBC (a càrrec Lidia)
Dimarts	10:00	Gimnàstica Gent Gran (a càrrec Noemí)
	11:00	Pilates (a càrrec Agustín)
	19:00	 CrossCam (a càrrec Kiko) Plataforma Zoom
	20:15	Aeròbic (a càrrec Noemí)
Dimecres	10:00	loga (a càrrec Anna)
	11:00	Funcional Training (a càrrec Cristina)
	18:00	Estiraments (a càrrec Albert)
	19:00	 Aeròbic (a càrrec Emilio) Emilio Romero Nirella
	20:15	Dansa del ventre (a càrrec Noemí)
Dijous	10:00	Gimnàstica Gent Gran (a càrrec Noemí)
	11:00	Pilates (a càrrec Agustín)
	12:00	Funcional Training (a càrrec Glòria)
	19:00	Dansa del ventre (a càrrec Noemí)
	20:15	GAC (a càrrec Paula)
Divendres	10:00	loga (a càrrec Anna)
	11:00	Funcional Training (a càrrec Cristina)
	18:00	Estiraments (a càrrec Albert)
	19:00	Tábata (a càrrec Paula)
Dissabte	11:00	Tábata (a càrrec Paula)
	12:00	Aeròbic (a càrrec Noemí)



Ajuntament d'Abrera
Regidoria d'Esports

Segueix-nos!

 @AbreraInforma
 @abrerainfo
 Ajuntament Abrera
 abrera.cat