

ACTIVITATS ESPORTIVES DIRIGIDES A:



@activat_abrera

DIA	HORA	ACTIVITAT
Dilluns	10.00h	Qi Gong (amb l'Anna)
	12.00h	Estiraments (amb l'Albert)
	18.00h	Aerobox (amb la Cristina)
	19.00h	 Work dancing (amb l'Emilio)
Dimarts	10.00h	Aeròbic (amb la Cristina)
	17.00h	Gac (amb la Noemí)
	18.00h	Estiraments (amb l'Albert)
	19.00h	Full Body/Tonificació (amb la Paula)
Dimecres	10.00h	loga (amb l'Anna)
	12.00h	Danza del ventre (amb la Noemí)
	18.00h	 Estiraments (amb l'Eric)
	19.00h	 CrosCam (amb el Kiko)
Dijous	10.00h	Gimnàstica Gent Gran (amb l'Anna)
	11.00h	Pilates (amb l'Agustín)
	18.00h	Aeròbic (amb la Noemí)
	19.00h	 Condicionament físic (amb l'Eric)
Divendres	10.00h	Qi Gong (amb l'Anna)
	15.00h	Gac (amb la Noemí)
	18.00h	Tábata (amb la Paula)



Ajuntament d'Abrera
Regidoria d'Esports



Centre
Aquàtic
Municipal
d'Abrera