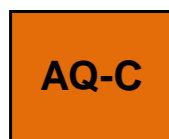


PROGRAMACIÓ CLASSES AQUAGYM DEL SETEMBRE AL DESEMBRE 2018

	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
setembre	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																					
08:30 h			P.P.		P.M.					P.P.		P.M.																							
09:30 h		P.P.		P.M.					P.P.		P.P.																								
10:30 h	P.P.		P.P.		P.P.				P.P.		P.M.		P.P.																						
19:30 h	P.M.		P.P.		P.P.				P.P.		P.P.		P.P.																						
octubre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
08:30 h			P.P.		P.M.					P.P.							P.P.		P.M.				P.P.		P.M.				P.P.						
09:30 h				P.P.					P.P.		P.P.					P.P.		P.P.					P.P.		P.M.				P.P.						
10:30 h			P.P.		P.P.					P.P.						P.P.		P.P.					P.P.		P.P.				P.P.		P.P.				
19:30 h			P.P.		P.P.					P.P.						P.P.		P.P.					P.M.		P.P.				P.M.		P.P.				
novembre				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
08:30 h					P.P.					P.M.		P.M.					P.P.		P.M.				P.P.		P.M.				P.P.		P.M.				
09:30 h									P.P.		P.M.					P.P.		P.P.					P.P.		P.P.				P.P.		P.P.				
10:30 h					P.P.					P.P.		P.P.					P.P.		P.P.				P.P.		P.P.				P.P.		P.P.				
19:30 h					P.P.					P.P.		P.P.					P.P.		P.P.				P.P.		P.P.				P.M.		P.P.		P.P.		
desembre						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
08:30 h										P.P.		P.G.					P.P.		P.M.				P.P.		P.M.					P.P.					
09:30 h										P.P.							P.P.		P.P.				P.P.		P.M.						P.M.				
10:30 h										P.P.		P.P.					P.P.		P.P.				P.P.		P.P.					P.P.		P.P.		P.P.	
19:30 h										P.P.		P.G.					P.P.		P.P.				P.M.		P.P.					P.M.		P.P.		P.P.	



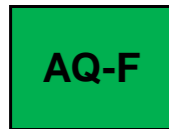
AQ-C

AQUA-CARDIO

INTENSITAT

MITJA

Sessió amb objectiu de treball continu cardiovascular d'intensitat Mitja



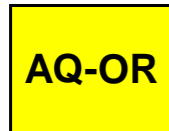
AQ-F

AQUA-FITNESS

INTENSITAT

MITJA-ALTA

Sessió amb objectiu de treball global; cardiovascular i de força, mitjançant circuits i/o estacions.



AQ-OR

AQUA-D'OR

INTENSITAT

BAIXA

Sessió amb objectiu de treballar les habilitats motrius bàsiques i la socialització



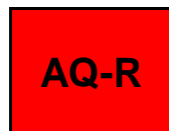
AQ-G

AQUA-GYM

INTENSITAT

MITJA-ALTA

Sessió amb objectiu de treball global de força i força resistència



AQ-R

AQUA-TRAINING

INTENSITAT

MITJA

Sessió amb objectiu de treball global de resistència, força a través de diferents mètodes d'entrenament



P.P.

PISCINA PETITA



P.G.

PISCINA GRAN



P.M.

MIXTE: GRAN I PETITA

