

# ACTIVITATS ESPORTIVES DIRIGIDES A:



@activat\_abrera

DIA	HORA	ACTIVITAT
<b>Dilluns</b>	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)
<b>Dimarts</b>	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)
<b>Dimecres</b>	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)
<b>Dijous</b>	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)
<b>Divendres</b>	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