

# AQUASALUT

OCTUBRE



## PISCINA MUNICIPAL DE CAMPCLAR

DILLUNS

horari 9.30 a 10.20 h

05-oct

TONIFICACIÓ GENERAL

19-oct

GAC - GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES

26-oct

TREBALL TRONC SUPERIOR

## PISCINA MUNICIPAL DE BONA VISTA

DIVENDRES

horari 9.30 a 10.20 h

02-oct

ENTRENAMENT AMB SÈRIES

09-oct

RUNNING- ESTIRAMENTS

16-oct

TREBALL AMB PALES I ALETES

23-oct

ABDOMINALS- ESTIRAMENTS

30-oct

TONIFICACIÓ GENERAL

## PISCINA MUNICIPAL DEL SERRALLO

DIVENDRES

horari 8.30 a 9.20 h

02-oct

CIRCUIT AQUÀTIC AMB RESISTÈNCIA

09-oct

ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ AMB MÚSICA

16-oct

RUNNING AQUÀTIC

23-oct

GAC- ABDOMINALS, CAMES I GLUTIS

30-oct

AQUARUNNING