

# Horaris Curs 2022/2023

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

*Sala MN*

*Aire lliure*

*Sala MN*

*Sala MN*

*Aire lliure*

*Sala MN*

*Aire lliure*

*Sala MN*

**WOMAN TRAINING**  
9:30 a 10:30h  
Paula F.

**MOM TRAINING**  
10:30 a 11:30h  
Paula F.

**MOM TRAINING**  
17:30 a 18:30h  
Paula F.

**PRENATAL TRAINING**  
18:30 a 19:30h  
Paula F.

**WOMAN TRAINING**  
20:00 a 21:00h  
Paula F.

**GIMNÀSTICA PER A EMBARASSADES**  
9:30 a 10:30h  
Anna R.

**RECUPERACIÓ POSTPART**  
10:30 a 11:30h  
Anna R.

**IOGA EMBARASSADES**  
17:00 a 18:00h  
Tània M.

**ABD. HIPOPRESSIUS**  
18:15 a 19:15h  
Anna Roca

**GIMNÀSTICA PER A EMBARASSADES**  
19.15 a 20.15h  
Anna R.

**PRENATAL TRAINING**  
9:30 a 10:30h  
Paula F.

**MOM TRAINING**  
10:30 a 11:30h  
Paula F.

**GRUP LACTÀNCIA**  
12:00 a 13:30h  
Carla Ribas

**RECUPERACIÓ POSTPART**  
17:00 a 18:00h  
Maria S.

**GIMNÀSTICA PER A EMBARASSADES**  
18 a 19h  
Maria S

**CURS PREPART**  
19:30-21:00H

**WOMAN TRAINING**  
8:00 a 9:00h  
Paula F.

**GIMNÀSTICA PER A EMBARASSADES**  
9:30 a 10:30h  
Anna R.

**RECUPERACIÓ POSTPART**  
10:30 a 11:30h  
Anna R.

**INICIACIÓ RECU POSTPART**  
12:00 a 12:45h  
Anna R.

**IOGA EMBARASSADES**  
18:30 a 19:30h  
Tània M.

**IOGA EMBARASSADES**  
19:30 a 20:30h  
Tània M.

**WOMAN TRAINING**  
7:30 a 8:30h  
Maria S.

**WOMAN TRAINING**  
19.30 a 20:30h  
Maria S.

**MANTENIMENT ACTIU**  
9:30 a 10:30h  
Anna R.

**RECUPERACIÓ POSTPART**  
17:00 a 18:00h  
Anna R.

**CURS PREPART**  
18:30-20:00h



**MOVIMENT NAT**