

OCTUBRE-DESEMBRE 2015

CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES



	SETMANA 1 (1-2)	SETMANA 2 (3-4)	SETMANA 3 (5-6)	SETMANA 4 (7-8)	SETMANA 5 (9-10)	SETMANA 6 (11-12)	SETMANA 7 (13 i 14)	SETMANA 8 (15-16)	SETMANA 9 (18-19)	SETMANA 10 (20-21)
DILLUNS 18h a 19:30h 20:30h a 21:45h	JOC + COORDINACIÓ	EXCURSIÓ	ABDOMINAL + LUMBAR	JOC + COORDINACIÓ	EXCURSIÓ	ABDOMINAL + LUMBAR	JOC + COORDINACIÓ	EXCURSIÓ	ABDOMINAL + LUMBAR	TONIFICACIÓ
DIMARTS 9:30h a 10:45h 15:30h a 16:45h	JOC + COORDINACIÓ	EXCURSIÓ	ABDOMINAL + LUMBAR	JOC + COORDINACIÓ	EXCURSIÓ	ABDOMINAL + LUMBAR	JOC + COORDINACIÓ	EXCURSIÓ	ABDOMINAL + LUMBAR	TONIFICACIÓ
DIMECRES 18h a 19:30h 20:30h a 21:45h	TONIFICACIÓ	RESISTÈNCIA	MASTER CLASS	TONIFICACIÓ	RESISTÈNCIA	MASTER CLASS	TONIFICACIÓ	RESISTÈNCIA	MASTER CLASS	+
DIJOUS 9:30h a 10:45h 15:30h a 16:45h	TONIFICACIÓ	RESISTÈNCIA	MASTER CLASS	TONIFICACIÓ	RESISTÈNCIA	MASTER CLASS	TONIFICACIÓ	RESISTÈNCIA	MASTER CLASS	+

HORARIS I DIES: GRUP A | GRUP B | GRUP C | GRUP D

www.afo.cat