

## ACTIVITATS DIRIGIDES A SANT JULIÀ DE RAMIS TEMPORADA 2025/26

### PAVELLÓ

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
15:00 - 16:15	GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT		GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT		GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00	18:45 - 19:45 SPINNING				
19:00 - 20:00		IOGA	ZUMBA KIDS		
20:00 - 21:00		SPINNING			

### CENTRE CÍVIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
15:00 - 16:15					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00					
19:00 - 20:00		19:30 - 20:30 ZUMBA		19:30-20:30 ZUMBA	
20:00 - 21:00					

## ACTIVITATS DIRIGIDES DE MEDINYÀ TEMPORADA 2025/26

### LOCAL SOCIAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:00 - 10:00		GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT		GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT	
15:00 - 16:15					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:30	18 -19:15 IOGA		18 -19:15 IOGA	17:45 - 18:45 HIPOPRESIUS I	18 - 19H GAC
19:00 - 20:00	19:45 - 20:45 CROSS TRAINING		19:45 - 20:45 CROSS TRAINING	ESTIRAMENTS	
20:00 - 21:00					

# ACTIVITATS DIRIGIDES DE SARRIÀ DE TER TEMPORADA 2025/26

## PAVEL·LÓ MUNICIPAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:00 - 10:00					
15:00 - 16:15					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:30					
19:00 - 20:00					
20:00 - 21:00	GAC			AERÒBIC + ENTRE. FUNCIONAL	

