Ajuntament de Palma | IME

Programa d'Activitats Dirigides PAD

Son Hugo a partir de SEPTIEMBRE 2024

Horario	LUNES			MARTES				MIERCOLES			JUEVES				VIERNES			Horario
8.00																		8.00
8.15																		8.15
8.30	GIMNASIA INTEGRAL			PILATES	GIMNASIA INTEGRAL			GIMNASIA INTEGRAL			PILATES	GIMNASIA INTEGRAL			GIMNASIA INTEGRAL			8.30
8.45			AQUAGYM piscina profunda				AQUAGYM			AQUAGYM piscina profunda				AQUAGYM			AQUAGYM piscina profunda	8.45
9.00																		9.00
9.15																		9.15
9.30	PILATES		AQUAGYM piscina profunda	PILATES	MANTENIMIENTO		AQUAGYM piscina profunda	PILATES		AQUAGYM piscina profunda	PILATES	MANTENIMIENTO		AQUAGYM piscina profunda	PILATES		AQUAGYM piscina profunda	9.30
9.45																		9.45
10.00																		10.00
10.15			AQUAGYM piscina profunda				AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda				AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda	10.15
10.30	PILATES	TAI-CHI INICIACIÓN		PILATES				PILATES	TAI-CHI INICIACIÓN		PILATES				PILATES	TAI-CHI INICIACIÓN		10.30
10.45																		10.45
11.00			AQUAGYM		YOGA		AQUAGYM			AQUAGYM		YOGA		AQUAGYM			AQUAGYM	11.00
11.15																		11.15
11.30		TAI-CHI PERFEC.							TAI-CHI PERFEC.							TAI-CHI PERFEC.		11.30
11.45																		11.45
12.00																		12.00
12.15																		12.15
12.30																		12.30
12.45																		12.45
13.00																		13.00
15.30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL			15.30
15.45																		15.45
16.00																		16.00
16.15			AQUAGYM				AQUAGYM			AQUAGYM				AQUAGYM			AQUAGYM	16.15
16.30																		16.30
16.45																		16.45
17.00				MANTENIMIENTO							MANTENIMIENTO							17.00
17.15																		17.15
17.30																		17.30
17.45																		17.45
18.00				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL							ENTRENAMIENTO FUNCIONAL							18.00
18.15																		18.15
18.30	PILATES	MANTENIMIENTO			PILATES			PILATES	MANTENIMIENTO			PILATES			PILATES	MANTENIMIENTO		18.30
18.45																		18.45
19.00				YOGA			AQUAGYM				YOGA			AQUAGYM				19.00
19.15																		19.15
19.30	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PLUS	AQUAGYM		PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PLUS	AQUAGYM		PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PLUS	AQUAGYM	19.30
19.45																		19.45
20.00																		20.00
20.15																		20.15
20.30																		20.30
20.45																		20.45
21.00																		21.00