

# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	PILATES P	CARDIO-TONO 1	PILATES P	SPINNING 1	CARDIO-TONO 1
9:20	TONIFICACIÓ 1	CARDIO-TONO 1	STRETCHING 1	CARDIO-TONO 1	TONIFICACIÓ 1
		IOGA 2		IOGA 2	
10:10	TONO SENIOR 1	GIM SUAU 1	TONO SENIOR 1	GIM SUAU 1	TONO SENIOR 1
					FIT-BALANCE 2
10:30	FIT-BALANCE 2		FIT-BALANCE 2		
11:00		TAI-CHI 1		TAI-CHI 1	STRETCHING 2
13:30		TRX P			
14:15	BODY PUMP 1	CORE TRAINING 1	STRETCHING 1	GAC 1	
17:30		CARDIO-TONO 1		CARDIO-TONO 1	
17:55		HIPOPRESSIUS 2		HIPOPRESSIUS 2	
18:15	IOGA 2		IOGA 2		
	BODY PUMP 1		GAC 1		
18:25		CARDIO-TONO 1		BODY SCULPT 1	
		STRETCHING 2		STRETCHING 2	
19:00					ZUMBA 1
19:15	SPINNING 2		HIPOPRESSIUS 2		
	T-BOW 1	SPINNING 2	T-BOW 1	ZUMBA 1	
19:20		CARDIO-TONO 1		TONO-HIPOPRESSIUS 2	
		PILATES P		PILATES P	
20:05			IOGA 2		
	BODY PUMP 1	CARDIO-TONO 1	BODY PUMP 1	SBD CAMP 1	
20:15	IOGA 2				
	PILATES P		PILATES P		
21:00					
	TAI-CHI 2	ZUMBA 1	TAI-CHI 2		
21:10	CARDIO-TONO 1		BODY PUMP 1	STRETCHING 2	

VÀLID FINS AL 31 DE JULIOL DE 2018

Sessions d'Spinning Virtual cada hora.

La direcció es reserva el dret de modificar el programa en funció de la demanda.

La classe Hipoabdominal cal reservar plaça a recepció. Aforament màxim 8 persones.

Pilates i TRX no inclosos a la quota.

ENTRENAMENT D'INTENSITAT BAIXA

ENTRENAMENT D'INTENSITAT MITJA

ENTRENAMENT D'INTENSITAT ALTA

1 - SALA 1

2 - SALA 2

P - SALA PILATES

Edició 1/9/2018