

# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15		CARDIO-TONO 1		SPINNING 2	CARDIO-TONO 1
9:20	TONIFICACIÓ 1	CARDIO-TONO 1	STRETCHING 1	GAC ( Z) 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 2		TAI-CHI 2	STRETCHING 2
13:30		TRX P			
14:15	BODY PUMP 1	CORE TRAINING 1	STRETCHING 1	GAC 1	
15:30	STRETCHING FUNCIONAL 1		STRETCHING FUNCIONAL 1		
17:30		CARDIO-TONO 1		CARDIO-TONO 1	
17:55		HIPOPRESSIUS 2		HIPOPRESSIUS 2	
18:15	IOGA 2		IOGA 2		
18:25	BODY PUMP 1		GAC 1		
		CORE TRAINING 1		BODY SCULPT 1	
		STRETCHING 2		STRETCHING 2	
19:00					ZUMBA 1
19:15	SPINNING 2		HIPOPRESSIUS 2		
	BODY PUMP 1	IOGA 2	GAC 1	ZUMBA 1	
19:20		CARDIO-TONO 1		TONO-HIPOPRESSIUS 2	
		PILATES P		PILATES P	
20:05			IOGA 2		
	BODY PUMP 1	CORE TRAINING 1	BODY PUMP 1	SBD CAMP 1	
20:15	IOGA 2	ZUMBA 2			
	PILATES P		PILATES P		
21:00					
	TAI-CHI 2		TAI-CHI 2		
21:10	CARDIO-TONO 1		BODY PUMP 1	STRETCHING 1	

ENTRENAMENT D'INTENSITAT BAIXA

ENTRENAMENT D'INTENSITAT MITJA

ENTRENAMENT D'INTENSITAT ALTA

1 - SALA 1

2 - SALA 2

P - SALA PILATES

Edició 1/9/2019

Sessions d'Spinning Virtual cada hora.

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

Pilates i TRX no inclosos a la quota.

\*Gac ( Z) = Últim dijous del mes es fa Zumba