

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15		TONIFICACIÓ Marta 1		SPINNING Susanna 2	CARDIO-TONO Marta 1
9:20	TONIFICACIÓ Marta 1	CARDIO-TONO Susanna 1	STRETCHING Marta 1	*GAC (Z)Susanna 1	TONIFICACIÓ Marta 1
		IOGA Magda 2		IOGA Magda 2	
10:10	TONO SENIOR Marta 1	GIM SUAU Susanna 1	TONO SENIOR Marta 1	*GIM SUAU (Z)Susanna 1	TONO SENIOR Marta 1
					FIT-BALANCE Pako 2
10:30	FIT-BALANCE Pako 2		FIT-BALANCE Pako 2		
11:00		TAI-CHI Pako 2		TAI-CHI Pako 2	STRETCHING Pako 2
13:30		TRX MC P			
14:15	MC 1	CORE TRAINING MC 1	STRETCHING MC 1	POWER GAP MC 1	
17:30		CARDIO-TONO Lui 1		CARDIO-TONO Lui 1	
17:55		HIPOPRESSIUS Magda 2		HIPOPRESSIUS Magda 2	
18:15	IOGA Magda 2		IOGA Magda 2		
18:25	MC 1		POWER GAP MC 1		
		CORE TRAINING MC 1		CIRCUIT TRAINING 1	
		STRETCHING Lui 2		STRETCHING Lui 2	
19:00					Alba 1
19:15	IOGA Magda 2		HIPOPRESSIUS Magda 2		
		IOGA Magda 2		Alba 1	
19:20		CARDIO-TONO Alba 1		TONO-HIPO Magda 2	
	PILATES MC P	PILATES MC P	PILATES MC P	PILATES MC P	
20:05			IOGA Magda 2		
20:15	MC 1	CORE TRAINING MC 1	MC 1	STRETCHING MC 1	
	IOGA Magda 2				
21:00					
21:10	TAI-CHI Pako 2		TAI-CHI Pako 2		

ENTRENAMENT D'INTENSITAT BAIXA

ENTRENAMENT D'INTENSITAT MITJA

ENTRENAMENT D'INTENSITAT ALTA

1 - SALA 1

2 - SALA 2

P - SALA PILATES

Edició 1/10/2020

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/Gim Suau (Z) = Últim dijous del mes es fa Aerobic Latino