

HORARI D' ACTIVITATS DIRIGIDES A PARTIR DEL 4 DE NOVIEMBRE

	DILLUNS	ESPAI		DIMARTS	ESPAI		DIMECRES	ESPAI		DIJOUS	ESPAI		DIVENDRES	ESPAI	
7:30	Circuit de Training (50') Diana	Sala 2	7:30			7:30			7:30	Tonificació (50') Italo	Sala 2	7:30			7:30
8:30	Vinyasa Flow Ioga (50') Diana	Sala 2	8:30	Tono Stretching (50') Diana	Sala 2	8:30			8:30	Tonificació (50') Italo	Sala 2	8:30			8:30
9:30	Pilates (50') Diana	Sala 2	9:30	Tonificació (50') Diana	Sala 2	9:30	Cycling (50') Carmel	Sala 1	9:30	Zumba (50') Italo	Sala 2	9:30	Circuit Tonificació (50') Marc	Gym	9:30
10:00			10:00			10:00	Caminada (90') Jordi M.	Outdoor	10:00			10:00			10:00
10:30	Tonificació (50') Diana	Sala 2	10:30	Aquazumba (50')	Tarraco	10:30			10:30			10:30	Tonificació (50') Carmel	Sala 2	10:30
				Benestar d'esquena (50') Diana	Sala 2		CORE + Stretching (50') Carmel	Sala 2		Pilates (50') Italo	Sala 2				
11:30	Sènior (50') Diana	Sala 2	11:30	Pilates (50') Diana	Sala 2	11:30	Sènior (50') Carmel	Sala 2	11:30			11:30	Sènior (50') Carmel	Sala 2	11:30
13:30	TRX (40') Roger	Sala 2	13:30			13:30	TRX (40') Carmel	Sala 2	13:30			13:30			13:30
14:15	Cycling Virtual (50')	Sala 1	14:15	Dumbbells (50') Roger	Sala 2	14:15	Cycling (50')	Sala 1	14:15	Pilates (50') Italo	Sala 2	14:15	Tonificació (50') Italo	Sala 2	14:15
17:30	Cycling (50') Carmel	Sala 1	17:30	Circuit Tonificació (50') Carmel	Gym	17:30	Benestar d'esquena (50') Italo	Sala 2	17:30	Cycling (50') Carmel	Sala 1	17:30	Pilates (50') Italo	Sala 2	17:30
	Pilates (50') Esther	Sala 2		GAC (50') Valeria	Poli		Cycling (50') Esther	Sala 1		Zumba (50') Valeria	Sala 2		Tonificació (50') Esther	Poli	
				Zumba (50') Italo	Sala 2										
18:00			18:00			18:00	Running (90') Jordi M.	Outdoor	18:00			18:00			18:00
18:30	Cycling (50') Esther	Sala 1	18:30	Cycling (50') Carmel	Sala 1	18:30	Cycling (50') Esther	Sala 1	18:30	Cycling (50') Carmel	Sala 1	18:30	Circuit Tonificació (50') Esther	Gym	18:30
	HIIT + abdominal (30') Carmel	Poli		Dumbbells (50') Valeria	Poli					Dumbbells (50') Valeria	Sala 2		Zumba (50') Italo	Sala 2	
				Pilates (50') Italo	Sala 2		Pilates (50') Italo	Sala 2							
19:00	Circuit Tonificació (30') Carmel	Poli	19:00			19:00			19:00			19:00			19:00
19:30	Balls en linea (50') Pedro	Sala 2	19:30	Circuit Tonificació (50') Valeria	Gym	19:30	Circuit Tonificació (50') Valeria	Gym	19:30			19:30	Cycling (50') Esther	Sala 1	19:30
				CORE + Stretching (50') Carmel	Sala 2		Full Body (50') Italo	Sala 2		CORE + Stretching (50') Carmel	Sala 2		Pilates (50') Italo	Sala 2	
	Circuit Tonificació (50') Carmel	Gym		Cycling (50') Italo	Sala 1										
20:30	Balls en linea (50') Pedro	Sala 2	20:30			20:30			20:30			20:30			20:30

Recorda que tenim atenció a la sala del CTT. Consulta els nostres monitors sobre exercicis i rutines d'entrenament - La disponibilitat dels monitors pot variar segons criteris d'organització

	DISSABTE	ESPAI		DIUMENGE	ESPAI	
9:00	BTT (90') Jordi A.	Outdoor				9:00
	Tonificació (50') Jan	Sala 2		Tonificació (50') Italo	Sala 2	
10:00	Aigües Obertes (90')	Outdoor		Pilates (50') Italo	Sala 2	10:00
	Cycling (50') Jan	Sala 1		Cycling (50') / cada 15 dies Esther	Sala 1	11:00
11:00	Tonificació (50') Jan	Sala 2		Tonificació (50') Italo	Sala 2	11:00

HORARI D'ATENCIÓ SALA:

DILLUNS A DIVENDRES DE 09:00 A 13:00

DIMARTS DE 19:30 A 20:30

DIMECRES DE 18:30 A 19:30

	ZEN
	CYCLING
	TONIFICACIÓ
	WELLNESS
	BALLS
	OUTDOOR