

HORARI D' ACTIVITATS DIRIGIDES DESDE 23 al 29 DE JUNY															
	DILLUNS	ESPAI		DIMARTS	ESPAI		DIMECRES	ESPAI		DIJOUS	ESPAI		DIVENDRES	ESPAI	
7:30	Circuit de Training (50') Celeste	Sala 2	7:30			7:30			7:30	Tonificació (50') Italo	Sala 2	7:30			7:30
8:30	Vinyasa Flow Ioga (50') Celeste	Sala 2	8:30	Tono Stretching (50') Diana	Sala 2	8:30			8:30	Pump (50') Italo	Sala 2	8:30			8:30
9:30	Pilates (50') Celeste	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	Cycling (50') Carmel	Sala 1	9:30
10:30	Tonificació (50') Celeste	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') Celeste	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		Sala 2	13:30			13:30	TRX (40') Carmel	Sala 2	13:30			13:30			13:30
14:15		Sala 1	14:15		Sala 2	14:15		Sala 1	14:15	Pilates (50') Italo	Sala 2	14:15	Pump (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		Zumba (50') Italo	Sala 2		Cycling (50') Esther	Sala 1		Balance (50') Andrea	Sala 2				
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') Andrea	Sala 1	18:30	Cycling (50') Martin	Sala 1	18:30
	HIIT + abdominal (30') Carmel	Sala 2		Fit Pilates (50') Italo	Sala 2		Full Body (50') Italo	Sala 2		CORE + Stretching (50') Carmel	Sala 2		Zumba (50') Italo	Sala 2	
										Running (90') Jordi M.	Outdoor				
19:00	Circuit Tonificació (30') Carmel	Sala 2	19:00			19:00			19:00			19:00			19:00
19:30	Balls en linea (50') Pedro	Sala 2	19:30	CORE + Stretching (50') Carmel	Sala 2	19:30	Pilates (50') Italo	Sala 2	19:30	Circuit Tonificació (50') Carmel	Poli	19:30	Cycling (50') Martin	Sala 1	19:30
	Circuit Tonificació (50') Carmel	Gym		Cycling (50') Italo	Sala 1					Dumbbells Andrea	Sala 2		Pilates (50') Italo	Sala 2	
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

<u>HORARI D'ATENCIÓ SALA:</u>
DILLUNS A DIVENDRES DE 09:00 A 13:00
DIMARTS DE 19:30 A 20:30
DIMECRES DE 18:30 A 19:30
PARTICULARS (1h)- HORARIS A CONVENIR
1 PERSONA 40€ / BONS DE 5 CLASSES 150€

ZEN
CYCLING
TONIFICACIÓ
WELLNESS
BALLS
OUTDOOR