

HORARI D' ACTIVITATS DIRIGIDES A PARTIR DEL 08 DE SETEMBRE															
	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	Pump (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	Cycling (50') Carmel	Sala 1	9:30
10:30	Tonificació (50') Diana	Sala 2	10:30	Aquazumba (50')	Tarraco	10:30			10:30			10:30			10:30
				Benestar d'esquena (50') Diana	Sala 2		CORE + Stretching (50') Carmel	Sala 2		Pilates (50') Italo	Sala 2		Tonificació (50') Carmel	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') Diana	Sala 2	13:30			13:30	TRX (40') Carmel	Sala 2	13:30			13:30	TRX (40') Carmel	Sala 2	13:30
14:15	Cycling (50') Albert	Sala 1	14:15	Dumbell (50') Albert	Sala 2	14:15	Cycling (50') Albert	Sala 1	14:15	Pilates (50') Italo	Sala 2	14:15	Pump (50') Italo	Sala 2	14:15
17:30	Cycling (50') Jan	Sala 1	17:30			17:30	Benestar d'esquena (50') Italo	Sala 2	17:30	Cycling (50') Carmel	Sala 1	17:30	Cycling (50') Martin	Sala1	17:30
	Pilates (50') Esther	Sala 2		Zumba (50') Italo	Sala 2		Cycling (50') Esther	Sala 1		Pilates (50') Andrea	Sala 2		Pilates (50') Italo	Sala 2	
18:30	Cycling (50') Esther	Sala 1	18:30	Cycling (50') Jan	Sala 1	18:30	Cycling (50') Esther	Sala 1	18:30	Cycling (50') Andrea	Sala 1	18:30	Cycling (50') Martin	Sala1	18:30
										CORE + Stretching (50') Carmel	Sala 2				
	HIIT + abdominal (30') Jan	Sala 2		Fit Pilates (50') Italo	Poli		Full Body (50') Italo	Sala 2		Running (90') Jordi M.	Outdoor		Zumba (50') Italo	Sala 2	
19:30	Balls en linea (50') Pedro	Sala 2	19:30	Cycling (50') Jan	Sala 1	19:30			19:30	Circuit Tonificació (50') Carmel	Poli	19:30			19:30
				Pump (50') Italo	Sala 2		Pilates (50') Italo	Sala 2		Pump (50') 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	Aigües Obertes (90')	Outdoor				9:00
	BTT (90') Jordi A.	Outdoor				
	Tonificació (50') Jan	Sala 2		Tonificació (50') Italo	Sala 2	
10:00				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

DILLUNS A DIVENDRES DE 17:00 A 20:00

PARTICULARS (1h)- HORARIS A CONVENIR

1 PERSONA 40€ / BONS DE 5 CLASSES 150€

	ZEN
	CYCLING
	TONIFICACIÓ
	WELLNESS
	BALLS
	OUTDOOR