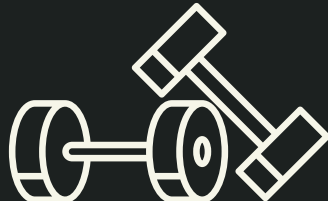




ACTIVITATS DIRIGIDES



C
A
P
D
E
S
E
T
M
A
N
A

TIME	DILLUNS	ESPAI	DIMARTS	ESPAI	DIMECRES	ESPAI	DIJOUS	ESPAI	DIVENDRES	ESPAI	TIME
7:30	CIRCUIT TRAINING 50' Diana	Sala 2					TONIFICACIÓ 50' Italo	Sala 2	CIRCUIT TRAINING 50' Albert	Sala 2	7:30
8:30	VINYASA IOGA 50' Diana	Sala 2	TONO SRECHING 50' Diana	Sala 2			PUMP 50' Italo	Sala 2			8:30
9:30	PILATES 50' Diana	Sala 2	TONIFICACIÓ 50' Diana	Sala 2	CYCLING 50 Jan	Sala 1	Zumba 50' Italo	Sala 2	CYCLING 50 Albert	Sala 1	9:30
10:00					CAMINADA 90' Jordi M.	Outdoor					10:00
10:30	TONIFICACIÓ 50' Diana	Sala 2	BENESTAR D'ESQUENA 50' Diana	Sala 2	CORE + STRETCH. 50' Jan	Sala 2	PILATES 50' Italo	Sala 2	TONIFICACIÓ 50' Albert	Sala 2	10:30
11:30	SÈNIOR 50' Diana	Sala 2	PILATES 50' Diana	Sala 2	SÈNIOR 50 Jan	Sala 2			SÈNIOR 50 Albert	Sala 2	11:30
13:30	TRX 40' Diana	Sala 2			TRX 40 Jan	Sala 2					13:30
14:15	CYCLING 50' Albert	Sala 1	DUMBLELLS 50' Albert	Sala 2	CYCLING 50' Alberto	Sala 1	PILATES 50' Italo	Sala 2	TONIFICACIÓ 50' Italo	Sala 2	14:15
17:30	PILATES 50' Esther	Sala 2	Zumba 50' Italo	Sala 2	BENESTAR D'ESQUENA 50' Italo	Sala 2	CARDIO TONO 50' Diana	Sala 2	PILATES 50' Italo	Sala 2	17:30
18:30	CYCLING 50' Esther	Sala 1	CYCLING 50' Jan	Sala 1	CYCLING 50' Esther	Sala 1	CYCLING 50' Esther	Sala 1	CYCLING 50' Jan	Sala 1	18:30
19:00							CROSS TRAINING 50' Esther	Poli			19:00
19:30	Ball en línia 50' Pedro	Sala 2	CYCLING 50' Jan	Sala 1			GAC (glutis-abd- cames) Diana	Sala 2	STRECHING 50' Italo	Sala 2	19:30
20:30	Ball en línia 50' Pedro	Sala 2									
	HYBRID 50' Jan	Poli	PUMP 50' Italo	Sala 2	PILATES 50' Italo	Sala 2	IOGA 50' Diana	Sala 2			

TIME	DISSABTE	ESPAI
	AIGÜES OBERTES 90'	Outdoor
9:00	BTT 90' Jordi A.	Outdoor
	TONIFICACIÓ 50' Jan	Sala 2
10:00	CYCLING 50' Jan	Sala 1
11:00	TONIFICACIÓ 50' Jan	Sala 2
TIME	DIUMENGE	ESPAI
9:00	TONIFICACIÓ 50' Italo	Sala 2
10:00	PILATES 50' Italo	Sala 2
11:00	CYCLING 50' c/15 dies Esther	Sala 1
	TONIFICACIÓ 50' Italo	Sala 2

HORARI D'ATENCIÓ EN SALA: DILLUNS A DIVENDRES DE 9 - 13 H I DE 17 - 20 H

ZEN

WELLNES

CYCLING

BALLS

TONIFICACIÓ

OUTDOOR