

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 26 de juny

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM	
8:45		SPIN-SAFA		SPIN-SAFA	
9:00	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM	
9:45	ENTRENAMENT FUNCIONAL	CARDIO BOX	ENTRENAMENT FUNCIONAL	SAFA PUMP	ENTRENAMENT FUNCIONAL
10:00	ABDOMINALS	TRX	ABDOMINALS	CARDIO HIIT	TRX
10:15	MOVILITAT ESTIRAMENTS	MOVILITAT ESTIRAMENTS		MOVILITAT ESTIRAMENTS	
10:45			ESQUENA SANA		ESQUENA SANA
11:00		CHI-KUNG		CHI-KUNG	
11:30		ABDOMINALS		ABDOMINALS	
11:45					
12:00			MANTENIMENT		ENTRENAMENT FUNCIONAL
15:15					ABDOMINALS
15:45	ENTRENAMENT FUNCIONAL				
16:00	ABDOMINALS				ABDOMINALS
16:15		SPIN-SAFA	SAFA PUMP	CARDIO HIIT	
16:45					
17:00	CARDIO HIIT	MANTENIMENT	CARDIO HIIT	MANTENIMENT	MANTENIMENT
17:15	ABDOMINALS		TRX		
18:00				ESQUENA SANA	
18:30		MOVILITAT ESTIRAMENTS			
18:45	TONO PILATES	AQUA-TBC	TONO PILATES	AQUA-TBC	
19:15			CORE		
19:30	AIGUES FONDES		AIGUES FONDES		
19:45		CARDIO HIIT		CARDIO HIIT	
20:00	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	ENTRENAMENT FUNCIONAL
20:30					DEFENSA PERSONAL
20:45			HIPOPRESIVOS		
21:00	HATHA IOGA				
21:15	MEDITACIÓ				
21:30	AQUA-GYM	PILATES	AQUA-GYM	PILATES	
21:45	CARDIO HIIT	ENTRENAMENT FUNCIONAL	CARDIO HIIT	CARDIO BOX	
22:00			HAPKIDO		HAPKIDO

COS MENT	COREO	AGUA	TONIFICACIÓ	CARDIO
SOLARIUM		PATIT PETIT		PISCINA
SALA 1		SALA 2		SALA 3