

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 1 setembre



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM	
8:45					
8:15		SPIN-SAFA		SPIN-SAFA	
9:00					
9:00	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM	
9:45					
9:15	ENTRENAMENT FUNCIONAL	CARDIO BOX	ENTRENAMENT FUNCIONAL	SAFA PUMP	ENTRENAMENT FUNCIONAL
10:0					
10:15	ABDOMINALS	TRX	ABDOMINALS	CARDIO HIIT	TRX
10:00	KUNDALINI IOGA				
11:00		MOBILITAT ESTIRAMENTS		MOBILITAT ESTIRAMENTS	
11:00	HIPOPRESIUS		ESQUENA SANA		ESQUENA SANA
15:15		ABDOMINALS		ABDOMINALS	
15:15	ENTRENAMENT FUNCIONAL		MANTENIMENT		ENTRENAMENT FUNCIONAL
16:15	ABDOMINALS				ABDOMINALS
16:15		SPIN-SAFA	SAFA PUMP	CARDIO HIIT	
17:15	CARDIO HIIT	MANTENIMENT	CARDIO HIIT	MANTENIMENT	MANTENIMENT
18:15	ABDOMINALS		TRX		
18:00				ESQUENA SANA	
18:15		MOBILITAT ESTIRAMENTS			
18:30	TONO PILATES	AQUA-TBC	TONO PILATES	AQUA-TBC	
18:45			CORE		
18:45	AIGUES FONDES		AIGUES FONDES		
19:00		CARDIO HIIT		CARDIO HIIT	
19:00	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	ENTRENAMENT FUNCIONAL
19:20			HIPOPRESIVOS		
19:30	HATHA IOGA				
20:30	MEDITACIÓ				
19:35	AQUA-GYM	PILATES	AQUA-GYM	PILATES	
20:00	CARDIO HIIT	ENTRENAMENT FUNCIONAL	CARDIO HIIT	CARDIO BOX	
20:45					

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