

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 13 setembre



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8:00 8:45	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM		
8:15 9:00	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA		SPIN-SAFA		
9:00 9:45	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM		
9:15 10:00	ENTRENAMENT FUNCIONAL	SAFA PUMP	ENTRENAMENT FUNCIONAL	CARDIO BOX	ENTRENAMENT FUNCIONAL	
10:15 10:45	ABDOMINALS			TRX	ABDOMINALS	
10:15 10:45		MOBILITAT ESTIRAMENTS				
10:15 11:00			ESQUENA SANA			
10:00 11:00	KUNDALINI IOGA					
11:00 11:45	HIPOPRESSIUS					
11:30 12:30						ENTRENAMENT FUNCIONAL
15:00 15:45	ENTRENAMENT FUNCIONAL		CARDIO HIIT		ENTRENAMENT FUNCIONAL	
15:15 16:00		SPIN-SAFA		ENTRENAMENT FUNCIONAL		
16:00 16:45			SAFA PUMP			
16:00 16:30	ABDOMINALS				ABDOMINALS	
16:15 16:45		TRX		ABDOMINALS		
17:15 18:00		ENTRENAMENT FUNCIONAL		CARDIO HIIT	MANTENIMENT	
18:30 19:00		ABDOMINALS		ABDOMINALS		
18:30 19:15		MOBILITAT ESTIRAMENTS		ESQUENA SANA		
18:30 19:15	TONO PILATES	AQUA-TBC	TONO PILATES	AQUA-TBC		
18:30 19:15		SPIN-SAFA		SPIN-SAFA		
18:45 19:15	TRX		ABDOMINALS			
18:45 19:30	AIGUES FONDES		AIGUES FONDES			
19:15 20:00		MANTENIMENT		MANTENIMENT		
19:30 20:00			CORE			
20:00 20:45			HIPOPRESSIUS			
19:30 20:15	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA		
19:30 20:30	HATHA IOGA					
20:30 21:00	MEDITACIÓ					
19:35 20:20	AQUA-GYM	PILATES	AQUA-GYM	PILATES		
20:15 21:00		CARDIO HIIT		ENTRENAMENT FUNCIONAL		
20:30 21:00		ENTRENAMENT NATACIÓ		ENTRENAMENT NATACIÓ		
20:30 21:15	SAFA PUMP		CARDIO BOX			

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