

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 31 de gener



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
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	SAFA PUMP	BOOTCAMP	CARDIO BOX	ENTRENAMENT FUNCIONAL	
10:00		ESQUENA SANA		ESQUENA SANA		SPIN-SAFA
10:15	FREEFIT 30'	GAC 30'	ABDOMINALS 30'	ABDOMINALS 30'	TRX 30'	
10:15			ZUMBA		ZUMBA	
10:00	KUNDALINI IOGA					
11:00	HIPOPRESSIUS					ENTRENAMENT FUNCIONAL
11:00		CHI-KUNG		CHI-KUNG		
11:15			PILATES		PILATES	
15:00	SPIN-SAFA		ENTRENAMENT FUNCIONAL		BOOTCAMP	
15:45		CARDIO HIIT		CARDIO BOX		
16:00			ABDOMINALS 30'		GAC 30'	
16:00	SAFA PUMP	ZUMBA		ZUMBA		
16:15				TRX 30'		
16:00	TAI-TXI		TAI-TXI			
17:15	MANTENIMENT		CARDIO HIIT		MANTENIMENT	
18:30		ESQUENA SANA		ESQUENA SANA		
18:30	GAC	AQUA-TBC	TONO PILATES	AQUA-TBC		
18:30	ZUMBA	SPIN-SAFA	ZUMBA	SPIN-SAFA		
18:45	FREEFIT 30'	ABDOMINALS 30'	GAC 30'	ABDOMINALS 30'		
18:45	AIGUES FONDES		AIGUES FONDES			
19:00					ENTRENAMENT FUNCIONAL	
19:30		MANTENIMENT		MANTENIMENT		
19:30			CORE			
19:30	SPIN-SAFA	SPINFULLBODY	SPIN-SAFA	SPINFULLBODY		
19:30	HATHA IOGA					
19:35	AQUA-GYM	PILATES	AQUA-GYM	PILATES		
20:00			HIPOPRESSIUS			
20:30	MEDITACIÓ					
20:30	AQUA FIT		AQUA FIT			
20:30	ENTRENAMENT FUNCIONAL	CARDIO BOX	BOOTCAMP	SAFA PUMP		
21:15						
	COS MENT	COREO	AGUA	TONIFICACIÓ	CARDIO	
	SOLARIUM		PATIT PETIT		PISCINA	
	SALA 1		SALA 2		SALA 3	