

ACTIVITATS DIRIGIDES

Del 19 de maig al 12 de juny

	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		
9:00 9:45	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM		
9:15 10:00	ENTRENAMENT FUNCIONAL	SAFA PUMP	BOOTCAMP	CARDIO BOX	ENTRENAMENT FUNCIONAL	
9:15 10:00		ZUMBA				
10:00 10:45		ESQUENA SANA		ESQUENA SANA		SPIN-SAFA
10:15 10:45	FREEFIT 30'	GAC 30'	ABDOMINALS 30'	ABDOMINALS 30'	TRX 30'	
10:00 11:00	KUNDALINI IOGA					
11:00 11:45	HIPOPRESSIUS					ENTRENAMENT FUNCIONAL
11:00 12:00		CHI-KUNG		CHI-KUNG		
11:15 12:15			PILATES		PILATES	
15:00 15:45	SPIN-SAFA		ENTRENAMENT FUNCIONAL		BOOTCAMP	
15:15 16:00		CARDIO HIIT		CARDIO BOX		
16:00 16:30			ABDOMINALS 30'		GAC 30'	
16:00 16:45	SAFA PUMP					
16:15 16:45				TRX 30'		
17:15 18:00	MANTENIMENT		CARDIO HIIT		MANTENIMENT	
18:30 19:15		ESQUENA SANA		ESQUENA SANA		
18:30 19:15	GAC	AQUA-TBC	TONO PILATES	AQUA-TBC		
18:30 19:15		SPIN-SAFA		SPIN-SAFA		
18:45 19:15	FREEFIT 30'	ABDOMINALS 30'	GAC 30'	ABDOMINALS 30'		
18:45 19:30	AIGUES FONDES		AIGUES FONDES			
19:00 19:45					ENTRENAMENT FUNCIONAL	
19:30 20:15		MANTENIMENT		MANTENIMENT		
19:30 21:00			VINYASA POWER IOGA			
19:30 20:15	SPIN-SAFA	SPINFULLBODY	SPIN-SAFA	SPINFULLBODY		
19:30 20:30	HATHA IOGA					
19:35 20:20	AQUA-GYM	PILATES	AQUA-GYM	PILATES		
20:30 21:00	MEDITACIÓ					
20:30 21:00	AQUA FIT		AQUA FIT			
20:30 21:15	ENTRENAMENT FUNCIONAL	CARDIO BOX	BOOTCAMP	SAFA PUMP		