

GRAELLA D'ACTIVITATS

#JOENTRENOACASA



	23 MARÇ	24 MARÇ	25 MARÇ	26 MARÇ	27 MARÇ
10,00h	ZUMBA STRONG Sonia	YIN IOGA Mary	SALSA Sonia	HAPKIDO I DEFENSA Jero	IOGA Tomi
11,15h - 12,00h	CARDIOTRAINING (Directe Instagram) Toni	CARDIOTRAINING (Directe Instagram) Toni	CARDIOTRAINING (Directe Instagram) Toni	CARDIOTRAINING (Directe Instagram) Toni	CARDIOTRAINING (Directe Instagram) Toni
14,00h	EXERCICIS PELS INFANTS Meri	ENTRENAMENT FUNCIONAL Toni	TAI CHI Tomi	ESQUENA SANA Anahí	ENTRENAMENT FUNCIONAL Toni
17,30h - 18,15h	ALTA INTENSITAT (Directe Instagram) Toni	ZUMBA (Directe Instagram) Toni i Marian	ALTA INTENSITAT (Directe Instagram) Toni	ZUMBA (Directe Instagram) Toni i Marian	PILATES (Directe Instagram) Toni i Marian
19,00h - 19,45h	ZUMBA DANCE (Directe Instagram) Carlos	ZUMBA DANCE (Directe Instagram) Carlos	ZUMBA DANCE (Directe Instagram) Carlos	ZUMBA DANCE (Directe Instagram) Carlos	ZUMBA DANCE (Directe Instagram) Carlos

DISPONIBLE A

INSTAGRAM I FACEBOOK @Poliesportiusafahorta **YOUTUBE** Poliesportiu Safa Horta