

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES ONLINE/PRESENCIAL

SESSIÓ		SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
INICI	FINAL	S/P					

MATÍ

9:30	10:20	EXTERIOR		SPINBIKE			SPINBIKE
9:30	10:20	SALA 2	CARDIO POWER	TONIFICACIÓ	CARDIO POWER	BODY PUMP	
9:30	10:20	SALA 3	BODY PUMP				IOGA
9:30	10:20	PISCINA	AQUAGYM	AQUATONO	AQUAGYM	AQUATONO	AQUAGYM
9:30	10:20	SALA 1			GYMSUAU		
10:30	11:20	SALA 2	AERODANCE	PILATES-IOGA	AERODANCE	PILATES-IOGA	GAC
10:30	11:20	SALA 3	STRETCHING	GAC	STRETCHING		
10:30	11:20	EXTERIOR	SPINBIKE			SPINBIKE	
11:30	12:20	SALA 2	IOGA	PILATES-IOGA	IOGA	PILATES-IOGA	

TARDA

17:00	17:50	SALA 2	TONIFICACIÓ	PILATES	TONIFICACIÓ	PILATES	
18:00	18:50	SALA 2	TONOENERGY	AERODANCE	TONOENERGY	CARDIO POWER	TONIFICACIÓ
18:00	18:50	SALA 3	SH'BAM	PILATES		PILATES	
19:00	19:50	SALA 3	IOGA		GAC		
19:00	19:50	SALA 2	BODY PUMP	CARDIO POWER		AERODANCE	HIIT
19:00	19:50	SALA 1		CARDIO BOX	SPINBIKE		
20:00	20:50	SALA 3	SPINBIKE	IOGA		IOGA	
20:00	20:50	SALA 2		FIT COMPLEX		FIT COMPLEX	