

HORARI AADD de l'1 d'Octubre al 23 de Desembre 2022

SESSIÓ		SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
INICI	FINAL							
MATÍ								
8:30	9:15	PISCINA				AQUAGYM		
9:00	9:40	SALA 1						STRETCHING
9:30	10:20	SALA 1	LES MILLS BODYPUMP	SPINBIKE		GAC	SPINBIKE	
9:30	10:20	SALA 2	AERODANCE	LES MILLS BODYBALANCE	CARDIO POWER	LES MILLS BODYBALANCE	HATHA IOGA	
9:15	11:15	EXTERIOR				MARXA NÓRDICA(*)		
9:30	10:20	PISCINA	AQUATONO	AQUATONO	AQUATONO		AQUATONO	
9:45	10:35	SALA 2						LES MILLS BODYPUMP
10:45	11:35	SALA 2						LES MILLS SH'BAM
10:30	11:20	SALA 1			STRETCHING			GYM IOGA
10:30	11:20	SALA 2	CARDIO POWER	PILATES-IOGA	AERODANCE	PILATES-IOGA	FULL BODY	
10:30	11:20	SALA 3	STRETCHING	CROSSTRAINING		SPINBIKE		
10:30								
11:30	12:20	SALA 2	HATHA IOGA	PILATES-IOGA	HATHA IOGA	PILATES-IOGA		
TARDA								
17:00	17:50	SALA 1		HATHA IOGA		HATHA IOGA		
17:00	17:50	SALA 2		PILATES		PILATES		
18:00	18:50	SALA 1	TONO-STEP	PILATES		PILATES		
18:00	18:50	SALA 2	LES MILLS SH'BAM	AERODANCE	GAC	CARDIO POWER	TONIFICACIÓ	
18:00	18:50	SALA 3			LES MILLS SH'BAM			
18:15	18:45	FITNESS	TABATA					
18:15	18:45	FITNESS				ABDOMINALS EXPRESS		
19:00	19:50	SALA 1	GYM IOGA	SPINBIKE	LES MILLS BODYPUMP			
19:00	19:50	SALA 2	LES MILLS BODYPUMP	CARDIO POWER	GYM IOGA	AERODANCE	HIIT	
19:00	19:50	SALA 3				FITCOMPLEX		
19:00	19:50	PISCINA	AQUATONO		AQUATONO			
19:30	20:30	SALA 1				LES MILLS BODYBALANCE		
20:00	20:50	SALA 1	SPINBIKE		SPINBIKE			
20:00	20:50	SALA 2		FITCOMPLEX				

(*) Activitat no inclosa en la quota d'abonat. Import adicional 12,70€ mensuals.

US RECORDEM QUE ÉS OBLIGATORI PORTAR TOVALLOLA A LES ACTIVITATS DIRIGIDES.
 US DEMANEM QUE SIGUEU PUNTUALS A LES CLASSES PER TAL DE NO INTERROMPRE L'ACTIVITAT.
 L'ORGANITZACIÓ ES RESERVA EL DRET DE CANVIAR O MODIFICAR AQUEST HORARI EN FUNCIÓ DE L'ASSISTÈNCIA O PER RAONS TÈCNIQUES.

Centre autoritzat Les Mills

LES MILLS