

HORARI AADD del 9 de Gener al 2 d'Abril 2023

SESSIÓ		SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
INICI	FINAL							
MATÍ								
8:30	9:15	PISCINA	AQUATONO			AQUAGYM		
9:00	9:40	SALA 2						STRETCHING
9:00	9:50	SALA 1						SPINBIKE VIRTUAL
9:20	10:10	PISCINA	AQUATONO	AQUATONO	AQUATONO		AQUATONO	
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(*)		
9:45	10:35	SALA 2						LES MILLS BODYPUMP
10:45	11:35	SALA 2						LES MILLS SHBAM
10:00	10:50	SALA 1						SPINBIKE VIRTUAL
10:30	11:20	SALA 1	STRETCHING	CROSSTRAINING	STRETCHING	SPINBIKE	FULL BODY	
10:30	11:20	SALA 2	CARDIO POWER	PILATES-IOGA	AERODANCE	PILATES-IOGA	GYM IOGA	
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	LES MILLS SHBAM	PILATES	LES MILLS SHBAM	PILATES		
18:00	18:50	SALA 2	TONO-STEP	AERODANCE	GAC	CARDIO POWER	TONIFICACIÓ	
19:00	19:50	SALA 1	GYM IOGA	SPINBIKE	LES MILLS BODYPUMP	FITCOMPLEX		
19:00	19:50	SALA 2	LES MILLS BODYPUMP	CARDIO POWER	GYM IOGA	AERODANCE	HIIT	
19:00	19:50	SALA 3						
19:00	19:50	PISCINA	AQUATONO		AQUATONO			
20:00	20:50	SALA 1	SPINBIKE		SPINBIKE	SPINBIKE VIRTUAL		
20:00	20:50	SALA 2		FITCOMPLEX		LES MILLS BODYBALANCE		

(*) Activitat no inclosa en la quota d'abonat. Import addicional 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'ACTIVAT.

L'ORGANITZACIÓ ES RESERVA EL DRET DE CANVIAR O MODIFICAR AQUEST HORARI EN FUNCIÓ DE L'ASSISTÈNCIA O PER RAONS TÈCNQUES.

Centre autoritzat Les Mills

LES MILLS