

HORARIS D'ACTIVITATS



A PARTIR DEL 18 D'ABRIL

INICI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
08.15	2			PILATES		IOGA		
09.30	1	OPERACIÓ BIQUINI	TONIFICACIÓ	OPERACIÓ BIQUINI	VINE A BALLAR	OPERACIÓ BIQUINI		
09.30	2	MAC-ROLL	VIDANSA	PILATES	VIDANSA	PASSIÓ PEL BALL		
10.30	1	TONIFICACIÓ SUAU	PILATES	TONIFICACIÓ SUAU	TONIFICACIÓ	ESTIR. CONSCIENTS	TONIFICACIÓ	
10.30	2						SPINNING	
11.30	1						ZUMBA	SPINNING
11.45	P	AGUA-GYM		AGUA-GYM				
15.00	2	PILATES		PILATES				
17.30	2				HIP-HOP INF. N 1	HIP-HOP INF. PETITS		
17.30	3		HIP-HOP INF. N 2					
18.00	1	TONIFICACIÓ	TONO-BARRA	TONIFICACIÓ	VINE A BALLAR	TONIFICACIÓ		
18.00	2	MAC-ROLL	PILATES	MAC-ROLL				
18.30	2				HIP-HOP INF. N 2			
18.30	3				PILATES			
19.00	1	ZUMBA	TONIFICACIÓ	OPERACIÓ BIQUINI	PASSIÓ PEL BALL			
19.00	2	MAC-ROLL	IOGA	PILATES		ESTIR. CONSCIENTS		
19.30	2				PILATES			
20.00	1	SPINNING	SPINNING / TONO	SPINNING		SPINNING		
20.00	2	PASSIÓ PEL BALL						

Estiu fresquet...

Posa't en forma amb les nostres classes.

Comencem l'operació biquini!

Aquest estiu serà diferent, hem posat climatització a les sales i, per tant, ja no passarem calor a les classes!

Unes classes amb bon ritme i exercicis específics per enfortir i modelar el cos. Classes dirigides per un equip de professionals que us ajudaran a aconseguir els vostres propòsits.

Si ets del Reset, totes les classes estan incloses. Si encara no ets del Reset, apunta't-hi ara! Et cobrem a partir del dia que comencis i ja pots fer totes les activitats que vulguis.

Fórmula jove...

Aquest any, per no avorrir-te, el mes de juny i juliol apunta't a Fórmula jove.

Si tens entre 14 i 18 anys et preparam una fórmula màgica perquè estiguis en forma i et diverteixis alhora!

Dos mesos per fer les classes que vulguis a un preu especial de gent jove. Horaris amplis i sense límit de classes.

Festes, ball i diversió! Exhibicions de diferents modalitats del món del ball.

Curset de hip-hop i ball comercial

Aquest juliol fem un intensiu de ball en la modalitat de hip-hop i ball comercial. Diferents professors en un ambient únic us donaran un curs amb molt de ritme.

Un estiu dedicat als nois i noies que els agrada ballar! Horari de tarda.

Si esteu interessats en el cursos d'estiu, envieu correu electrònic a srventos@ctnsc.org