

HORARIS D'ACTIVITATS



A PARTIR DE L'1 D'OCTUBRE

INICI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.15	1	NOVA TONIFICACIÓ	NOVA TONIFICACIÓ	NOVA IOGA KUNDALINI		
08.15	2	MAC-ROLL		COS GLOBAL		NOVA IOGA KUNDALINI
09.30	1	VINE A BALLAR	TONIFICACIÓ	NOVA TABATA	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ
09.30	2	MAC-ROLL	VIDANSA	COS GLOBAL	VIDANSA	
10.30	1	TONIFICACIÓ SUAU	COS GLOBAL	TONIFICACIÓ SUAU	MAC-ROLL	ESTIR. CONSCIENTS
11.45	P	AGUA-GYM		AGUA-GYM		
15.00	2	COS GLOBAL		COS GLOBAL		
17.00	3				NOVA IOGA KUNDALINI	
18.00	1	VINE A BALLAR	TONO-BARRA	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ
18.00	2	MAC-ROLL	PILATES	MAC-ROLL	ESTIRAMENTS	
19.00	1	MAC-ROLL	TONIFICACIÓ	DANSE-ZUMBA	TONIFICACIÓ	
19.00	2	PASSIÓ PEL BALL	IOGA KUNDALINI	PILATES	PILATES	ESTIR. CONSCIENTS
20.00	1					SPINNING
20.00	2	JAZZ ADULTS			PILATES	
20.15	1	SPINNING	SPINNING	SPINNING		

SALA	INICI	DISSABTE	DIUMENGE
1	10.30	SPINNING	
2	10.30	TONIFICACIÓ	
1	11.15		SPINNING
1	11.30	DANSE-ZUMBA	

Amb els nens al cole i tot més organitzat, ara ja pots triar l'horari que necessites. Hem afegit noves classes: tono, els dimarts a les 8.15... un horari súper complet perquè el pugueu aprofitar!

Ja sabeu que us oferim els millors especialistes de cada activitat. A més, som pioners d'activitats úniques que estan pensades pel vostre benestar (mac roll, cos global, estiraments conscients) i també pensem en aquells als qui us agraden activitats "més canyeres": spinning, tonificació, etc... Ah! I, com no, a les més "bailongues" us oferim les classes Vine a ballar, Passió pel ball, Zumba i Jazz. Estem programant les classes de Hatha ioga!

Pensem en tots!

Per qualsevol suggeriment, opinió o pregunta no deixeu de posar-vos en contacte amb mi.

Silvia Raventós Cardús
610 78 18 33
sraventos@ctnsc.org