

HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00		TBC Sala 1		BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	CARDIO PILATES Sala 1
08:15	MAC-ROLL Sala 1		COS GLOBAL Sala 1		
09:30	MAC-ROLL Sala 1	CROSS TRAINING Estructura	TONIFICACIÓ Sala 1	FUNCTIONAL TRAINING Sala 1	CARDIO TONO Sala 1
10:30		COS GLOBAL Sala 1		TONIFICACIÓ Sala 1	
10:45	AQUAGYM Piscina interior		AQUAGYM Piscina interior		ESTIR. CONSCIENTS Sala 1
14:00	BODY PUMP Sala 1	CORE VIRTUAL Sala 1	TONO CYCLING Sala 1	BODY PUMP Sala 1	TONO CYCLING Sala 1
15:00		COS GLOBAL Sala 1			
16:00	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1		BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1	CORE VIRTUAL Sala 1
17:00	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1	CORE VIRTUAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	
18:00	ZUMBA Sala 1	TONIFICACIÓ Sala 1	CARDIO TONO Sala 1	CARDIO TONO Sala 1	CARDIO TONO Sala 1
18:00	PILATES Sala 2	BALANCE Sala 2	MAC-ROLL Sala 2	GAC Sala 2	PILATES Sala 2
18:00			BARRE Sala 3		
19:00	CARDIO TONO Sala 1	TONO CYCLING Sala 1	BODY PUMP Sala 1	BODY PUMP Sala 1	ZUMBA Sala 1
19:00	BARRE Sala 3	DANCE Sala 2	ESTIR. CONSCIENTS Sala 2	ESTIR. CONSCIENTS Sala 2	HIPOPRESSIUS Sala 2
19:00	CROSS TRAINING Estructura		GAC Sala 3		
19:30				HATHA IOGA Sala 3	
20:00	CYCLING Sala 1	BODY PUMP Sala 1	TONO CYCLING Sala 1	CYCLING Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1

	DISSABTE	DIUMENGE
9:00	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1	
10:00	TONIFICACIÓ Sala 1	CORE VIRTUAL Sala 1
11:00	TONO CYCLING Sala 1	
11:00	ZUMBA Sala 2	TONO CYCLING Sala 1
12:00	BODY PUMP Sala 1	BODY PUMP Sala 1
13:00	CORE VIRTUAL Sala 1	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1
18:00	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1
19:00	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1

- Activitats VIRTUALS
- Activitats d'intensitat baixa
- Activitats d'intensitat mitja i tonificació
- Activitats d'intensitat alta
- Activitats de ball
- Activitats d'aigua



CLUB TENNIS NATACIÓ SANT CUGAT

Camí del Crist Treballador s/n · 08173 Sant Cugat del Vallès (Barcelona)

www.ctnsc.org