

HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES DEL 24 AL 30 D'AGOST

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00		TBC Sala 1		BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	
08:15	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1		BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1		
09:30	PILATES Sala 1	CROSS TRAINING Estructura	TONIFICACIÓ Sala 1	FUNCTIONAL TRAINING Sala 1	
10:30				ESTIRAMENTS Sala 1	
10:45	AQUAGYM Piscina interior		AQUAGYM Piscina interior		

14:00	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	CORE VIRTUAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1
-------	-----------------------------	------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------------

18:00	ZUMBA Sala 1	BODY PUMP Sala 1	TONIFICACIÓ Sala 1	TONO CYCLING Sala 1	PILATES Sala 1
19:00	CARDIO TONO Sala 1	TONO CYCLING Sala 1	PILATES Sala 1	BODY PUMP Sala 1	ZUMBA Sala 1
20:00	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1	CORE VIRTUAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	CORE VIRTUAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1

	DISSABTE	DIUMENGE
11:00	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1
12:00	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1

18:00	BODY BALANCE 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