

# HORARIS D'ACTIVITATS



A PARTIR DE L' 1 DE MARÇ

	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.15	1		TONIFICACIÓ Neus		TONIFICACIÓ Neus	
08.15	2	MAC-ROLL Adela		COS GLOBAL Adela		
08.15	4					KUNDALINI IOGA Montse
09.30	1	TONIFICACIÓ Neus	TONIFICACIÓ Bernat	TABATA Neus	TONIFICACIÓ Neus	TONIFICACIÓ Adela
09.30	2	MAC-ROLL Adela	COS GLOBAL Adela	COS GLOBAL Adela	DANCE Cristina	
10.45	1	TONIFICACIÓ SUAU Adela		TONIFICACIÓ SUAU Adela		ESTIRAMENTS Adela
12.00	P	AGUA-GYM Adela		AGUA-GYM Adela		AGUA-GYM Neus <b>NOU</b>
14.00	1	LES MILLS BODYPUMP™ Dani			LES MILLS BODYPUMP™ Cristina	
15.00	2	COS GLOBAL Adela	MAC-ROLL Adela	COS GLOBAL Adela		
17.00	1	TONIFICACIÓ Vanesa <b>NOU</b>				
18.00	1	ZUMBA Vanesa	TONO-BARRA Sílvia	BODY FIT Frank	TONIFICACIÓ Neus	TONIFICACIÓ Adela
18.00	2	MAC-ROLL Sílvia	PILATES David	MAC-ROLL Sílvia	ESTIRAMENTS Sílvia	DANCE Vanesa
18.30	4			30' HIPOPRESSIUS Marta G <b>NOU</b>	30' HIPOPRESSIUS David <b>NOU</b>	
19.00	1	INTERVAL FIT Neus	TONIFICACIÓ Neus	I ♥ DANCE* Frank	LES MILLS BODYPUMP™ Cristina	TONIFICACIÓ Vanesa
19.00	2	DANCE Sílvia	TONO ELEMENTS Sílvia	PILATES Marta G	PILATES David	ESTIRAMENTS Adela
19.00	4	HATHA IOGA Marta		KUNDALINI IOGA Montse	HATHA IOGA Marta	
20.10	2	LES MILLS BODYPUMP™ Cristina				
20.10	1					SPINNING Jaume
20.10	2			JAZZ Sílvia		
20.15	1	SPINNING Neus	LES MILLS BODYPUMP™ Dani	SPINNING Neus	SALSA/BACHATA** Curset	

	SALA	DISSABTE	DIUMENGE
09.30	1		HATHA IOGA* 1r diumenge de mes
10.15	1/2	SPINNING* Jaume	
10.15	1/2	TONIFICACIÓ* Vanesa	
11.00	1		SPINNING* Jaume
11.15	1	ZUMBA* Vanesa	
12.15	1	LES MILLS BODYPUMP™ * Cristina / Dani	LES MILLS BODYPUMP™ * Cristina / Dani
12.15	BOSC	FOREST FITNESS* Abraham	

Ja som 300 abonats al Reset-gym!

Estem molt feliços d'anunciar que ja hem arribat a la xifra de 300 persones que participen a les nostres classes i que dia a dia valoren els beneficis que els aporta fer activitats dirigides.

Darrerament s'han apuntat molts homes a fer activitats com Pilates, Body Pump, Spinning, etc. i estan millorant la seva forma física.

Persones que tenen problemes d'esquena han trobat la solució a les seves dolències.

Per la seva part, la gent jove del club ara té l'oportunitat d'aprofitar el gimnàs per només 15 euros l'any. Què més voleu? (\*socis joves amb el pare o la mare abonats al Reset.)

També cal destacar la bona acollida que ha rebut la nova activitat "Tono elements", amb alumnes preparats per a qualsevol repte.

## NOVETATS DE LA TEMPORADA

Afegim el que tant estàveu esperant: classes d'hipopressius de 30 minuts, inclosos dins la quota del Reset.

I, també pels abonats i abonades del matí, una nova classe d'Aquagym els divendres a les 12.00.

\*La classe de I♥Dance del dimecres a les 19.00 i totes les del cap de setmana, són exclusives per a socis del Club.