

# HORARIS D'ACTIVITATS



# A PARTIR DE L'1 D'ABRIL

INICI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.15	1	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ		<b>LES MILLS BODYPUMP™</b>	
08.15	2	MAC-ROLL		COS GLOBAL		KUNDALINI IOGA
09.30	1	VINE A BALLAR	TONIFICACIÓ	TABATA	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ
09.30	2	MAC-ROLL		COS GLOBAL		
10.30	1		COS GLOBAL		MAC-ROLL	
10.45	1	TONIFICACIÓ SUAU		TONIFICACIÓ SUAU		ESTIR. CONSCIENTS
12.00	P	AGUA-GYM		AGUA-GYM		
14.00	1	<b>LES MILLS BODYPUMP™</b>			<b>LES MILLS BODYPUMP™</b>	
15.00	2	COS GLOBAL	MAC-ROLL	COS GLOBAL		
18.00	1	VINE A BALLAR	TONO-BARRA	BODY FIT	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ
18.00	2	MAC-ROLL	PILATES	MAC-ROLL	ESTIRAMENTS	DANCE-ZUMBA
19.00	1	HITS DANCE	TONIFICACIÓ	I ♥ DANCE	<b>LES MILLS BODYPUMP™</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP™</b>
19.00	2	MAC-ROLL	KUNDALINI IOGA	PILATES	PILATES	ESTIR. CONSCIENTS
19.00	3	HATHA IOGA		HATHA IOGA		
20.00	1					SPINNING
20.00	2	JAZZ ADULTS			<b>LES MILLS BODYPUMP™</b>	
20.15	1	SPINNING	<b>LES MILLS BODYPUMP™</b>	SPINNING		

SALA	INICI	DISSABTE*	DIUMENGE*
1	10.30	DANCE-ZUMBA	
2	10.30	SPINNING	
1	11.15		SPINNING
1	11.30	<b>LES MILLS BODYPUMP™</b>	
1	12.15		<b>LES MILLS BODYPUMP™</b>

## **LES MILLS BODYPUMP™**

Arriba amb força el Body Pump!

En una sessió de Body Pump treballaràs els principals grups musculars utilitzant els millors exercicis de la sala de fitness: squats, presses, elevacions i curls. La bona música et motivarà a aconseguir els resultats que estàs buscant. Un nou concepte de fitness adient tant per dones com per homes.

Animeu-vos tots aquells que encara no formeu part del Reset-Gym: sol·liciteu el vostre abonament gratuït per provar durant el mes d'abril aquesta nova activitat enviant un e-mail a [srventos@ctnsc.org](mailto:srventos@ctnsc.org).

Atenció a les noves classes per animar els migdies!