

HORARIS D'ACTIVITATS



A PARTIR DEL 2 DE SETEMBRE

	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.15	1	TONIFICACIÓ Neus	TONIFICACIÓ Neus		TONIFICACIÓ Neus	KUNDALINI IOGA Montse
08.15	2	MAC-ROLL Adela		COS GLOBAL Adela		
09.30	1	TONIFICACIÓ Neus	INTERVAL FIT ^{NOU} Bernat	TABATA Neus	TONIFICACIÓ Neus	TONIFICACIÓ Adela
09.30	2	MAC-ROLL Adela	COS GLOBAL Adela	COS GLOBAL Adela		
10.30	1		DANCE Cristina			
10.45	1	TONIFICACIÓ SUAU Adela		TONIFICACIÓ SUAU Adela		ESTIRAMENTS Adela
12.00	P	AGUA-GYM Adela		AGUA-GYM Adela		

14.00	1	LES MILLS BODYPUMP™ Dani			LES MILLS BODYPUMP™ Cristina	
15.00	2	COS GLOBAL Adela	MAC-ROLL Adela	COS GLOBAL Adela		

18.00	1	DANCE Paula	TONO-BARRA Sílvia	BODY FIT Frank	TONIFICACIÓ Neus	TONIFICACIÓ Adela
18.00	2	MAC-ROLL Sílvia	PILATES Arnau	MAC-ROLL Sílvia	ESTIRAMENTS Sílvia	DANCE Vanesa
19.00	1	INTERVAL FIT ^{NOU} Neus	TONIFICACIÓ Neus	DANCE* Frank	LES MILLS BODYPUMP™ Cristina	TONIFICACIÓ Vanesa
19.00	2	DANCE Sílvia	MAC-ROLL Sílvia	PILATES Arnau	PILATES Arnau	ESTIRAMENTS Adela
19.00	3	HATHA IOGA Marta		KUNDALINI IOGA Montse		
20.10	2	LES MILLS BODYPUMP™ Cristina				SPINNING Jaume
20.15	1	SPINNING Neus	LES MILLS BODYPUMP™ Dani	SPINNING Neus		

	SALA	DISSABTE	DIUMENGE
10.15	1	SPINNING* Jaume	
10.15	2	TONIFICACIÓ* Vanesa	
11.00	1		SPINNING* Jaume
11.15	1	LES MILLS BODYPUMP™ * Cristina / Dani	
11.15	2	DANCE* Vanesa	
12.00	1		LES MILLS BODYPUMP™ * ^{NOU} Cristina / Dani

Les vacances, el mar o la muntanya, el relax, els menjars i sopars a fora i els geladets formen part de la nostra vida a l'estiu. Ara arriba el moment de tenir cura de la línia: menys calories i més exercici per afrontar una tardor en plena forma!

Aquesta temporada us oferim a Reset gym una ampli ventall d'activitats, tant per a dones com per a homes. Seguim amb les classes del migdia per a tots aquells que tenen poc temps. Classes noves adaptades a l'entrenament i la força, Body Pump, classes de ball i ioga, Pilates i Mac roll, Spinning, etc...

Totes les nostres classes estan dirigides pels millors professionals i pensant sempre en vosaltres.

Aquest any volem que tots els socis i sòcies del club s'animin a participar a les nostres activitats

Us hi esperem!

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