

HORARIS D'ACTIVITATS



A PARTIR DE L'1 D'OCTUBRE

	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.15	1	TONIFICACIÓ Neus	TONIFICACIÓ Neus		TONIFICACIÓ Neus	
08.15	2	MAC-ROLL Adela		COS GLOBAL Adela		
08.15	4					KUNDALINI IOGA Montse
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/TONO Vanesa	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	ZUMBA JUNIOR NOU Vanesa				
19.00	4	HATHA IOGA Marta		KUNDALINI IOGA Montse		
20.00	2			JAZZ Sílvia		
20.10	2	LES MILLS BODYPUMP™ Cristina				
20.10	1					SPINNING Jaume
20.15	1	SPINNING Neus	LES MILLS BODYPUMP™ Dani	SPINNING Neus		

	SALA	DISSABTE	DIUMENGE
10.15	2	SPINNING* Jaume	
10.15	1	TONIFICACIÓ* Vanesa	
11.00	1		SPINNING* Jaume
11.15	1	DANCE* Vanesa	
11.15	2	LES MILLS BODYPUMP™ * Cristina / Dani	
12.10	1		LES MILLS BODYPUMP™ * Cristina / Dani NOU
12.15	BOSC	FOREST FITNESS* NOU Abraham	

Bones notícies!

Promoció "No límit" per a la gent jove.

Si tens entre 16 i 25 anys, ara és el moment de venir el Reset! De l'1 d'octubre al 31 de gener de 2020 pots gaudir gratuïtament de totes les classes que vulguis. Quina oportunitat!

Novetat! Classe de Forest fitness: a molts de vosaltres us agraden les activitats a l'aire lliure; doncs, us encantarà aquesta classe dirigida que us posarà en forma en un entorn immillorable. Us hi esperem!

Nova classe de Ball-zumba per a nens i nenes de 10 a 13 anys, els dilluns a les 19.00. Mentre tu estàs fent activitats al club, porta el teu fill perquè s'ho passi bé i faci exercici.

Sala 4, nou espai! Estrenem un nou espai per les classes de loga a l'antic centre de fisioteràpia. Un espai per estar tranquils i gaudir del relax.

Continuem les classe de Jazz i obrim una nova sessió els dimecres a les 20.00 per a tothom que vulgui ballar, millorar la tècnica i fer exercici.

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