

HORARIS D'ACTIVITATS



A PARTIR DEL 2 DE GENER
2020... l'any per cuidar-se

	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	INTERVAL FIT Bernat	TABATA Neus	TONIFICACIÓ Neus	TONIFICACIÓ Adela
09.30	2	MAC-ROLL Adela	COS GLOBAL Adela	COS GLOBAL Adela		
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		
17.00	1	TONIFICACIÓ Vanesa				
18.00	1	ZUMBA 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 Neus	TONIFICACIÓ Neus	I ♥ DANCE* Frank	LES MILLS BODYPUMP™ Cristina	TONIFICACIÓ Vanesa
19.00	2	DANCE Sílvia	TONO ELEMENTS Sílvia	PILATES Arnau	PILATES Arnau	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	
12.00	1		LES MILLS BODYPUMP™ * Cristina / Dani
12.15	2	LES MILLS BODYPUMP™ * Cristina / Dani	
12.15	BOSC	FOREST FITNESS* Abraham	

Volem que el 2020 sigui un any ple d'energia per fer esport i gaudir de bona salut. Arriba un nou any amb nous propòsits, metes per les que lluitar i noves propostes de Reset gym.

Volem que els homes i nois del Club s'apunten a les nostres activitats, participin a les classes dirigides i sentin els beneficis que els aportaran... fora lesions, fora mal d'esquena i millora de l'estat anímic en general. Per això, durant tot el mes de gener podeu provar les nostres activitats per comprovar els seus beneficis. També mantenim la promoció de la quota del segon abonat a 10 euros.

Ampliem els horaris amb noves classes: els dimarts a les 19.00, nova classe "tono elements" (una classe de tonificació on cada dia es farà servir un material diferent, com anelles pilates, gomes, fit ball, bosu, etc.) per tonificar el cos.

I també comencem un curset de salsa-bachata per aprendre a ballar en parella. Més informació a srventos@ctnsc.org. (70 euros/10 classes)

Començeu l'any a Reset-gym!

*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.