

HORARIS D'ACTIVITATS DEL 22 AL 28 D'AGOST DE 2022

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09.30	TONIFICACIÓ Sala 1	TOTAL TRAINING Sala 1	CARDIO TONO Sala 1	TOTAL TRAINING Sala 1	BODY PUMP Sala 1
10.30	ESTIRAMENTS CONSCIENTS Sala 1		ESTIRAMENTS CONSCIENTS Sala 1		
14.00	BODY PUMP Sala 1	CYCLING I ABDOMINALS Exterior	TOTAL TRAINING Sala 1	BODY PUMP Sala 1	CYCLING I ABDOMINALS Exterior
19.00	TOTAL TRAINING Sala 1	CARDIO TONO Sala 1	BODY PUMP Sala 1	CARDIO TONO Sala 1	TOTAL TRAINING Sala 1
20.00	CYCLING Exterior	DANCE ZUMBA Sala 1	CYCLING Exterior	DANCE ZUMBA Sala 1	CYCLING Exterior

- Activitats d'intensitat baixa
- Activitats d'intensitat mitja i tonificació
- Activitats d'intensitat alta
- Activitats de ball