

HORARIS DE NADAL D'ACTIVITATS DIRIGIDES

	DILLUNS 5/1	DIMARTS 6/1	DIMECRES 7/1	DIJOUS 8/1	DIVENDRES 9/1		DISSABTE 10/1	DIUMENGE 11/1
08:00				BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	CARDIO PILATES Sala 1	9:30	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1	
08:15	MAC-ROLL Sala 1		COS GLOBAL Sala 1			10:00		CORE VIRTUAL Sala 1
09:30	MAC-ROLL Sala 1		TONIFICACIÓ Sala 1	FUNCTIONAL TRAINING Sala 1	CARDIO TONO Sala 1	10:30	TONO CYCLING Sala 1	
10:30				TONIFICACIÓ Sala 1		10:30	TONIFICACIÓ Sala 2	
10:45	AQUAGYM Piscina interior		AQUAGYM Piscina interior		ESTIR. CONSCIENTS Sala 1	11:00		TONO CYCLING Sala 1
14:00	BODY PUMP Sala 1		TONO CYCLING Sala 1	BODY PUMP Sala 1	TONO CYCLING Sala 1	11:30	BODY PUMP Sala 1	
16:00	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1		BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1	CORE VIRTUAL Sala 1	11:30	ZUMBA Sala 2	
17:00	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1		CORE VIRTUAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1		12:00		BODY PUMP Sala 1
18:00			CARDIO TONO Sala 1	CARDIO TONO Sala 1	CARDIO TONO Sala 1	13:00	CORE VIRTUAL Sala 1	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1
18:00			MAC-ROLL Sala 2	GAC Sala 2	PILATES Sala 2	18:00	RPM CYCLING VIRTUAL Sala 1	BODY BALANCE VIRTUAL Sala 1
19:00			BODY PUMP Sala 1	ESTIR. CONSCIENTS Sala 1	TONO CYCLING Sala 1	19:00	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1
19:00			ESTIR. CONSCIENTS Sala 2	BODY PUMP Sala 2	ZUMBA Sala 2			
19:00			GAC Sala 3	HATHA IOGA Sala 3				
20:00			TONO CYCLING Sala 1	CYCLING Sala 1	BODY PUMP VIRTUAL Sala 1			

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