

# Graella d'activitats dirigides

## Inclores a la quota

INICI	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	DISSABTE 9	DIUMENGE 10
8.00 h	TRAINING			
9.00 h	CARDIO GAC	TONO		
10.00 h	SPEEDBIKE	PILATES ACTIU		
10.00 h		SPEEDBIKE	CARDIO + ABD	TRAINING
11.00 h		ABDOMINAL 25'	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE
15.00 h	TRAINING	SURPRISE		
18.00 h	ZUMBA	CARDIO + ABS		
18.00 h	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE		

## Excloses de la quota

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
17.30 h	TAEKWONDO KIDS /CADETS	TAEKWONDO KIDS /CADETS	TAEKWONDO KIDS /CADETS	TAEKWONDO KIDS /CADETS
18.30 h	TAEKWONDO JÚNIOR/ADULTS	TAEKWONDO JÚNIOR/ADULTS	TAEKWONDO JÚNIOR/ADULTS	TAEKWONDO JÚNIOR/ADULTS
19.30 h	TAEKWONDO BOXA JÚN/AD	TAEKWONDO BOXA JÚN/AD	TAEKWONDO BOXA JÚN/AD	TAEKWONDO BOXA JÚN/AD

Totes les activitats dirigides s'hauran de reservar a través de la Recepció del Club: presencialment o telefònicament ( 93 213 43 44)

El lloc de quedada serà a l'entrada del Club.

Us comunicarem les activitats dirigides de la setmana vinent pròximament.