

Graella d'activitats dirigides

Incloues a la quota

INICI	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	DIUMENGE 17
8.00 h	CARDIO + ABS		UPPER BODY				
9.00 h	UPPER BODY	CARDIO GAC	TRAINING	TONO CORE	SURPRISE		
10.00 h	CARDIO GAC	ZUMBA	CARDIO GAC	CARDIO GAC	PILATES ACTIU		
10.00 h	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE + MIX	CARDIO + ABD	TRAINING
11.00 h	ABDOMINAL 30'	HIIT 30'	ABDOMINAL 30'	HIIT 30'		SPEEDBIKE	SPEEDBIKE
11.00 h		GYM DOLÇA		GYM DOLÇA			
15.00 h	GAC	TONO CORE	SPEEDBIKE	UPPER BODY	SURPRISE		
18.00 h	TRAINING	ZUMBA	TONO	TRAINING	CARDIO + ABS		
18.00 h	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE + MIX	SPEEDBIKE	SPEEDBIKE + MIX		
19.00 h	HIIT 30'	GAC 30'		HIIT 30'			
19.00 h	ABDOMINAL 30'			CORREDORS 19.10 h	ABDOMINAL 30'		

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.