

HORARI AADD

2017

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:00	7:45	A1 TONO	A1 TRAINING	A1 ABS-ESTIRAMENTS	A1 CARDIO GAC	SF SYNRGY
7:00	7:45	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE
8:00	8:45	A1 PUMP	A1 SYNRGY	A1 PUMP	A1 TRAINING	A1 GAC
8:00	8:45	A5 PILATES			A5 PILATES	SF SYNRGY 25'
8:30	9:15					A3 PILATES
9:15	10:00	A1 GAC	A1 TBC	A1 STEP-TONO	A1 GAC	A1 TRAINING
9:15	10:00	A5 STRETCHING	A5 PILATES	A5 STRETCHING	A5 PILATES	A5 BALANCE CNC
9:15	10:00				SF SYNRGY-HIPO	
9:30	10:15	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE DOBLE SESSIÓ	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE
10:05	10:50	A1 STEP TONO	A1 ZUMBAS	A1 TRAINING	A1 STEP TONO	A1 CARDIO GAT
10:05	10:50		A5 ESTIRAMENTS & ROLLER	A3 PILATES	A5 POSTURAL-HIPO	
10:30	11:15	A3 PILATES				A5 PILATES
10:30	11:15	A4 BOXA		A4 BOXA		
10:45	11:30				A3 ZUMBAS	
11:00	11:45	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL
11:00	11:45	A1 GYM DOLÇA	A1 GYM DOLÇA	A1 GYM DOLÇA	A1 GYM DOLÇA	A1 GYM DOLÇA
11:00	11:45		A5 PILATES	A3 ABS 25'	A5 PILATES & ROLLER	
11:30	12:15	A4 CROSS CNC		A4 CROSS CNC		
13:00	13:25	A1 ABS 25'		A1 ABS 25'		A1 ABS 25'
14:15	15:00	SF SYNRGY	A2 SPEEDBIKE	A1 CROSS CNC	A2 SPEEDBIKE	
15:15	16:00	A1 STEP TONO		A1 TBC	A1 GAC	
17:30	18:15	A5 PILATES	A1 GYM DOLÇA		A1 GYM DOLÇA	
17:30	18:15	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL
18:00	18:25	A1 TONO 25'	SF SYNRGY 25'	A1 GAC 25'	SF SYNRGY 25'	A1 TONO 25'
18:10	18:25	A3 ABS 15'	A3 ABS 15'	A3 ABS 15'	A3 ABS 15'	A3 ABS 15'
18:15	19:00		A5 BALANCE CNC		A5 STRETCHING	
18:30	19:15	A1 PUMP	A1 ZUMBAS	A1 PUMP	A1 ZUMBAS	A1 ZUMBAS JUMP
18:30	19:15	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE
18:30	19:15	A5 POSTURAL-HIPO	A3 CROSS CNC	SF SYNRGY-HIPO	A3 PILATES	
18:30	19:15	SF SYNRGY				
19:30	20:15	A1 ZUMBAS	A1 PUMP	A3 STEP	A1 PUMP	A1 CROSS CNC
19:30	20:15	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE
19:30	20:15	A5 PILATES	SF SYNRGY 25'	A1 PILATES	SF SYNRGY 25'	
20:30	21:15	A1 CROSS CNC		A1 CROSS CNC		
20:30	21:15	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL
20:30	20:55	A3 ABS 25'	A3 ABS-ESTIRAT 25'	A3 ABS 25'	A3 ABS ESTIRAT 25'	A3 ABS 25'
20:30	21:25	A4 BOXA	A4 BOXA	A4 BOXA	A4 BOXA	

INICI	FINAL	DISSABTE	DIUMENGE
10:30	11:15	A1 PILATES	
11:30	12:15	A1 PUMP	A1 TRAINING
12:30	13:15	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE

Baixa intensitat
 Cos/ment
 Mitjana intensitat
 Mitjana/alta intensitat amb coreografia

Alta intensitat tonificació/ cardi
 Alta intensitat cardiovascular
 Esport de contacte

ZUMBAS I SPEEDBIKE: A partir de 12 anys acompanyats d'un adult

La direcció es reserva el dret a modificar els horaris, continguts i tècnics de les activitats dirigides del centre

Coordinació de fitness