

HORARI AADD

A partir del 16 d'octubre

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
9:15	10:00	A1	TONO			A1	TRAINING	A1	STEP TONO		
9:15	10:00	A5	STRETCHING	A5	PILATES	A5	STRETCHING	A5	PILATES	A5	BALANCE CNC
9:15	10:00							SF	SYNRGY-HIPO	A3	PILATES
9:30	10:15			A1	GAC 25'					A1	GAC 25'
9:30	10:15	A2	SPEEDBIKE	A2	SPEEDBIKE	A2	SPEEDBIKE DOBLE SESSIÓ	A2	SPEEDBIKE	A2	SPEEDBIKE
9:30	10:15	A4	BOXA							A4	BOXA
10:05	10:50	A1	STEP GAC	A1	ZUMBAS	A1	TBC	A1	TRAINING	A1	TONO
10:05	10:50			A5	HIPO & ROLLER	A3	PILATES	A5	POSTURAL-HIPO		
10:30	11:15	A3	PILATES							A5	PILATES
10:30	11:15	A4	CROSS CNC			A4	CROSS CNC				
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		
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	A5	PILATES	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'			A1	GAC 25'			A1	TONO 25'
18:00	18:25	A3	ABS 25'	A3	ABS 25'	A3	ABS 25'	A3	ABS 25'	A3	ABS 25'
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	SF	CROSS CNC	SF	SYNRGY-HIPO	A3	PILATES	A4	BOXA 18.00h
18:30	19:15	A4	BOXA INICIACIÓ			A4	BOXA INICIACIÓ				
19:30	20:15	A1	ZUMBAS	A1	PUMP	A1	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	A5	PILATES	SF	SYNRGY		
20:30	21:15	A1	CROSS CNC	A5	BALANCE CNC	A1	CROSS CNC				
20:30	21:15	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	A2	SPEEDBIKE	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL	A2	SPEEDBIKE	A2	SPEEDBIKE VIRTUAL
20:30	20:55	A3	ABS 25'	A3	ABS 25'	A3	ABS 25'	A3	ABS 25'	A3	ABS 25'
20:30	21:25	A4	BOXA	A4	BOXA	A4	BOXA	A4	BOXA		
INICI	FINAL	DISSABTE		DIUMENGE		Baixa intensitat				Alta intensitat tonificació/ cardio	
10:30	11:15	A1 PILATES				Cos/ment				Alta intensitat cardiovascular	
11:30	12:15	A1 PUMP		A1 TRAINING		Mitjana intensitat				Esport de contacte	
12:30	13:15	A2 SPEEDBIKE		A2 SPEEDBIKE		Mitjana/alta intensitat amb coreografia					

ZUMBAS, SPEEDBIKE I BOXA INICIACIÓ: 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