

Del 30 de juliol al 2 de setembre

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:00	TONO 45' A1 SPEEDBIKE 45' A2	TRAINING 45' A1 SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	ABS-ESTIRAT A3 SPEEDBIKE 45' A2	CARDIO GAC 45' A1 SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	SYNRGY 45' SF SPEEDBIKE 45' A2
8:00	BODYPUMP 45' A1	TRAINING 45' A1	BODYPUMP 45' A1	TRAINING 45' A1	PILATES 45' A3
9:00	CARDIO GAC 45' A1 SPEEDBIKE 45' A2	PILATES 45' A1 SPEEDBIKE 45' A2	TRAINING 45' A1 SPEEDBIKE 45' A2	BODYPUMP 45' A1 SPEEDBIKE 45' A2	TONO 45' A1 SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2
10:00	BODYCOMBAT 45' A1	ZUMBAS 45' A1	PILATES 45' A3	TBC 45' A1	BODYPUMP 45' A1
11:00	GYM DOLÇA 45' A1 SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	GYM DOLÇA 45' A1 SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	GYM DOLÇA 45' A1 SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	GYM DOLÇA 45' A1 SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	GYM DOLÇA 45' A1 SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2
17:30	SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2
18:30	BODYPUMP 45' A1 SPEEDBIKE 45' A2	ZUMBAS 45' A1 SPEEDBIKE 45' A2	PILATES 45' A5 SPEEDBIKE 45' A2	TBC 45' A1 SPEEDBIKE 45' A2	TONO 45' A1 SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2
19:30	PILATES 45' A5 SPEEDBIKE 45' A2	SYNRGY 45' SF SPEEDBIKE 45' A2	BODYCOMBAT 45' A1 SPEEDBIKE 45' A2	BODYPUMP 45' A1 SPEEDBIKE 45' A2	CROSS CNC 45' A1 SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2
20:30	CROSS CNC 45' A1 SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	ABS 25' A3 SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	CROSS CNC 45' A1 SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	ABS 25' A3 SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2

INICI	DISSABTE	DIUMENGE
10:00	PILATES 45' A1	
11:00	BODYPUMP 45' A1	SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2
12:00	SPEEDBIKE 45' A2	

Baixa intensitat

Mitja intensitat

Alta intensitat tonal

Coreografiada

Alta intensitat cardiovascular

Cos/ment

Entrenament funcional

Esport de contacte

L'EDAT MÍNIMA PER PODER ACCEDIR A LES AADD ES DE 16 ANYS
(A partir de 12 anys acompanyats d'un tutor)