

HORARI AADD

Del 31 de juliol al 10 de setembre

ESTIU 2017

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:00	7:45	A1 TONO		A1 CARDIO GAC		SF SYNRGY
7:00	7:45	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL
8:00	8:45	A1 PUMP	A1 SYNRGY	A1 PUMP	A1 TRAINING	A1 PILATES
9:00	9:45	A1 GAC		A1 STEP-TONO		A1 TRAINING
9:00	10:45	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE
10:00	10:45	A1 STEP TONO	A1 ZUMBAS	A1 TRAINING	A1 STEP TONO	A1 CARDIO GAT
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 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
18:30	19:15	A1 PUMP	A1 ZUMBAS	A1 PILATES	A1 TBC	A1 CROSS CNC
18:30	19:15	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE
19:30	20:15	A1 PILATES	SF SYNRGY	A1 GAC	A1 PUMP	
19:30	20:15	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL
20:30	21:15	A1 ABS 25'	A1 ABS 25'	A1 CROSS CNC	SF SYNRGY 25'	
20:30	21:15	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL

INICI	FINAL	DISSABTE	DIUMENGE
10:00	10:45	A1 PILATES	
11:00	11:45	A1 PUMP	A2 SPEEDBIKE VIRTUAL
12:00	12:45	A2 SPEEDBIKE	

Baixa intensitat

Cos/ment

Mitja intensitat

Mitja/alta intensitat amb coreografia

Alta intensitat tonos/ cardio

Alta intensitat cardio

Esport de contacte

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