

HORARI D'AGOST

Activitats Dirigides

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7.15 - 8.05	Ciclo Indoor	Full Body	Pilates	Step	Ciclo Indoor		
8.15 - 9.05	Abdominals	Cul10	Pilates	Full Body	Funcional		
9.15 - 10.05	Cul10	Funcional	Físic i Mental	Pilates Postural	Full Body	Full Body	Ciclo Indoor
10.15 - 11.05	Físic i Mental	30' Estiraments	Step	Full Body	Core	Pilates	Estiraments
11.15 - 12.05	Step	Estiraments	Core	Ciclo Indoor	Full Body	Ciclo Indoor	Full Body
12.15 - 13.05	Core	Step	Ciclo Indoor	Estiraments	Pilates	Core	Ciclo Indoor
13.15 - 14.05	Ciclo Indoor	Full Body	Pilates	Step	Ciclo Indoor		Estiraments
14.15 - 15.05	Estiraments	Ciclo Indoor	Full Body	Core	Step	Step	25' Core
15.15 - 16.05	Ciclo Indoor	Full Body	Cul 10	Ciclo Indoor	Pilates	Pilates	
16.15 - 17.05	Step	Full Body	Estiraments	Core	Ciclo Indoor	Core	
17.15 - 18.05	Full Body	Cul10 Abdominals	Step	Cardio Funcional	Cul 10	Pilates	
18.30 - 19.20	Zumba	Cardio Funcional	Full Body	Cul10	Funcional	Ciclo Indoor	
19.30 - 20.20	Ciclo Indoor	Full Body	Ciclo Indoor	Zumba	Ciclo Indoor	Estiraments	
20.30 - 21.20	Cul10 Abdominals	Prevençió lesions de padel	Fit Pilates	30' Ambdominals	25' Estiraments	25' Core	
21.30 - 22.00	25' Estiraments						

■ Activitats Dirigides amb monitor presencial □ Activitats Dirigides virtuals **Fit4Life**

* Reserves 24h abans
al 618 66 34 29