

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 3 d'abril de 2017

AV. CAMP D'ESPORTS, 36-38
PM1

HORARI DE LA INSTAL·LACIÓ:
de **dilluns a divendres** de 6.30 h a 22 h,
dissabtes de 9 h a 14 h i de 16 h a 20 h
i **diumenges** de 10 h a 14 h

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
6.35	7.25	S1		CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	
		S2	PILATES		PILATES			
9.00	9.50	P		AQUASALUT		AQUASALUT		
9.15	10.05	S2	GIMNÀSTICA MANTENIMENT	PILATES	GIMNÀSTICA MANTENIMENT	PILATES		
9.30	10.20	S1	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR
10.30	11.20	S2	BODY-POWER	JUST PUMP	GAC	BODY-POWER	ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS

15.15	16.05	S1	CICLO-INDOOR			CICLO-INDOOR		
		S2		PILATES	BODY-POWER	PILATES	ZUMBA FITNESS	

17.15	18.05	S2		PILATES	DANSA DEL VENTRE	PILATES	ESQUENA SANA	
18.30	19.20	S2	BODY-POWER	GAC	CROSS FIT	ZUMBA FITNESS	TONO	
19.30	20.20	S1	CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR	
		S2	BOSSU-TONO	CARDIOBOX	TONO	CROSS FIT	ZUMBA FITNESS	
20.15	21.05	P		NAT-TO		NAT-TO		
20.30	21.20	S1	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR		
		S2	ABDOMINALS (30 min.)					

HORARI - MONITOR SALA DE FITNESS: de dl. a dv. 8 h a 13 h i de 16 h a 22 h.
ds. 10 h a 14 h.

INTENSITAT DE LES ACTIVITATS:

* INTENSITAT BAIXA:	AQUASALUT	STRECHING 30'	GIMNÀSTICA MANTENIMENT	COS I MENT	DANSA DEL VENTRE	ESQUENA SANA				
** INTENSITAT MITJA:	IOGA	AIGUAGIM	GAC	PILATES	ABDOMINALS 30'	NAT-TO	BODY-BARS	TONO	ZUMBA FITNESS	BOSSU-TONO
*** INTENSITAT ALTA:	CICLO-INDOOR	JUST-PUMP	BODY-POWER	CROSS FIT	CARDIOBOX					

CTRA. DR. ROBERT, 69
PM2

HORARI DE LA INSTAL·LACIÓ:
de **dilluns a divendres** de 6.30 h a 22 h

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15	10.05	S2	COS I MENT	PILATES	BODY-POWER		ESQUENA SANA
9.30	10.20	S1	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR
		S2				PILATES	
		P	AIGUAGIM	AIGUAGIM		AIGUAGIM	
10.15	11.05	S2	ZUMBA FITNESS		COS I MENT		
10.30	11.20	S2		PILATES		PILATES	CARDIOBOX
		P	AIGUAGIM				AQUAGIM
11.00	11.50	P			AIGUAGIM		
11.30	12.00	S2		ABDOMINALS (30 min.)		STRECHING (30 min.)	

15.15	16.05	S1	CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR		
		S2		ZUMBA FITNESS		TONO	PILATES
		P	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM

17.15	18.05	S2	DANSA DEL VENTRE	COS I MENT	PILATES	PILATES	
18.30	19.20	S2	ZUMBA FITNESS	GAC	ZUMBA FITNESS	BODY-BARS	GAC
19.30	20.20	S1	CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR
		S2	PILATES	BODY-POWER	PILATES	CROSS FIT	
20.00	20.50	S2					IOGA
20.30	21.20	S2	PILATES	PILATES	TONO	ZUMBA FITNESS	

HORARI - MONITOR SALA DE FITNESS:
de dl. a dv. 8 h a 13 h i de 16 h a 21 h.

