

CLASSES D'ACTIVITATS FÍSiques DIRIGIDES

Octubre 2018 - Juny 2019 (Juny no es farà Aquafitness)

HORARI	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
9:30-10:20	B A C	AQUA FITNESS	CICLO INDOOR	AQUA FITNESS	G A C	AQUA FITNESS	MAT PILATES	AQUA FITNESS	CICLO INDOOR	AQUA FITNESS
10:30-11:20	MAT PILATES	AQUA FITNESS	TBC	AQUA FITNESS	MAT PILATES	AQUA FITNESS	TBC	AQUA FITNESS	MAT PILATES	AQUA FITNESS
11:30-12:20	EDAT D'OR		EDAT D'OR		EDAT D'OR		EDAT D'OR			
12:30-13:20									EDAT OR AQ. 12:30-13:20	
15:20-16:10			FUNCTIONAL TRAINING				CICLO INDOOR			
15:30-16:15	EDAT D'OR				EDAT D'OR					
16:20-17:05	EDAT D'OR				EDAT D'OR				EDAT OR AQ. 16:00-16:50	
17:15-18:05	SIX PACK 17:40 -18:10		FITNESS NENS		H I I T 17:40 -18:10		FITNESS NENS			
18:15-19:05	POWER DUMBELL		MAT PILATES		LATINO		T B C		LATINO	
19:10-20:00	MAT PILATES		CICLO INDOOR		G A C		CICLO INDOOR		TBC	
20:05-20:55	CICLO INDOOR	AQUA FITNESS	G A C	AQUA FITNESS	CICLO INDOOR	AQUA FITNESS	MAT PILATES	AQUA FITNESS	MAT PILATES	AQUA FITNESS
21:00-21:50	T B C		LATINO		MAT PILATES		POWER DUMBELL			

INTENSITAT BAIXA
INTENSITAT MITJA
INTENSITAT MITJA-ALTA
INTENSITAT ALTA