

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES - ACT. FEBRER 2018

Horari	DILLUNS	Horari	DIMARTS	Horari	DIMECRES	Horari	DIJOUS	Horari	DIVENDRES
9:30 - (45')	T.B.C	9:30 - (45')	PILATES STRONG	9:30 - (45')	STEP	9:30 - (45')	EN FORMA		
10:30 - (45')	TONIFICACIÓ	10:30 - (45')	G.A.P	10:30 - (45')	PILATES BÀSIC	10:30 - (45')	T.B.C.	10:00 - (45')	PILATES
11:15 - (45')	EN FORMA	11:15 - (45')	TONIFICACIÓ	11:15 - (45')	T.B.C.	11:15 - (45')	STEP	11:00 - (45')	TONIFICACIÓ
12:00 - (30')	ABDOMINALS	12:00 - (30')	ESTIRAMENTS	12:00 - (30')	ABDOMINALS	12:00 - (30')	G.A.P	12:00 - (30')	ESTIRAMENTS
		15:30 - (45')	EN FORMA			15:30 - (45')	T.B.C.		
18:00 - (45')	CIRCUIT FITNESS	18:00 - (30')	ABDOMINALS	18:00 - (45')	PILATES	18:00 - (30')	ESTIRAMENTS	18:00 - (30')	ABDOMINALS
18:45 - (45')	T.B.C.			18:45 - (45')	G.A.P				
19:30 - (45')	STEP	19:00 - (45')	CIRCUIT STRONG	19:30 - (45')	EN FORMA	19:00 - (45')	CIRCUIT FITNESS	19:00 - (45')	CIRCUIT STRONG
20:15 - (30')	ABDOMINALS	20:15 - (30')	ESTIRAMENTS	20:15 - (30')	ABDOMINALS	20:15 - (30')	ESTIRAMENTS	20:15 - (30')	ABDOMINALS

SUAU

INTERMIG

ALT IMPACTE