

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2021-2022

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE				
9:30-10:30	STEP MIX	PILATES	BODY PUMP (LES MILLS™)	BIKING	EN FORMA					
10:30-11:30	BODY PUMP (LES MILLS™)	FIT WALKING (10:30 - 12:00)	TBC	CARDIO JUMP	YOGA	CROSSHIT				
11:30-12:30	TONO STRETCH		TONO STRETCH	EN FORMA	TABATA	BACHATA (10:30 - 12:00)				
14:00-15:00	YOGA	PILATES	BODY PUMP (LES MILLS™)	BODY BALANCE (LES MILLS™)	YOGA					
17:30 - 18:30					YOGA	HIIT				
18:30-19:30	BODY PUMP (LES MILLS™)	PILATES	HIIT	STEP MIX	PILATES	FIT WALKING	ZUMBA	BIKING	BODY PUMP (LES MILLS™)	
19:30-20:30	YOGA	ZUMBA	ZUMBA	PILATES	TABATA	YOGA	CROSSHIT	STRONG	EN FORMA	ZUMBA
20:30-21:30	CROSSHIT	BODY PUMP (LES MILLS™)	YOGA	BACHATA		YOGA				

	ACTIVITATS CARDIOVASCULARS
	ACTIVITATS HOLÍSTIQUES
	ACTIVITATS DE FORÇA
	ACTIVITAT CARDIOTONO SUAU
	ACTIVITAT CARDIO-FORÇA
	ACTIVITAT WALKING OUTDOOR
	ACTIVITAT DE CICLO-INDOOR

La direcció es reserva el dret de modificar l'horari i el contingut de les classes dirigides.

Les classes es realitzaran en zones outdoor. En cas de realitzar una classe en un espai tancat, serà obligatori l'us de mascareta.

En cas de pluja les classes es realitzaran en zones cobertes