

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE					
HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES - HIVERN 2021 A PARTIR DE L' 11 DE GENER DE 2020	8 a 8.45 TONIFICACIÓ Rosina		8 a 8.45 FIT-PILATES Laura		8 a 8.45 VINYASA IOGA Laura							
	9.15 a 10 FIT PILATES Rosina	9.15 a 10 HATHA IOGA Rosina	9.15 a 10 GAC + HIPOPRESSIUS Laura	9.15 a 10 TONIFICACIÓ Rosina	9.15 a 10 BODYTONO Laura	9 a 9.45 GAC Rosina						
	 <p style="text-align: center;">CONDICIONS ACTIVITATS DIRIGIDES</p> <p style="text-align: center;">Imprescindible reservar la classe a rctarragona.miclubonline.net/dirigides</p> <p style="text-align: center;">Les localitzacions de les classes poden canviar segons les condicions meteorològiques.</p> <p style="text-align: center;">En cas de no poder assistir a la classe reservada, caldrà anul·lar la reserva.</p>						10 a 10.45 BAR CIRCUIT Xavi					
							17.15 a 18 TONIFICACIÓ Josy					
							18.15 a 19 BALANCE Josy	17:30 a 18.15 NÀUTIC ZUM TONO Anna	18 a 18.45 RITMES LLATINS Arisrael	17.30 a 18.15 FLAS Josy	17.30 a 18.15 BODYTONO Laura	
	19 a 19.45 CICLO-OUTDOOR Sebas	18.30 a 19.15 FITBALL Laura	19 a 19.45 CICLO-OUTDOOR Sebas	18.30 a 19.15 NÀUTIC ZUM TONO Josy	18.30 a 19.15 VINYASA IOGA Laura							
	20 a 20.45 CICLO-OUTDOOR Sebas	20 a 20.45 FIT-PILATES Laura	20 a 20.45 BAR CIRCUIT Xavi	19.30 a 20.15 CROSS TRAINING Josy	19.30 a 20.15 HIPOPRESSIUS + BENESTAR D'ESQUENA Laura							

**CONSULTA LES MÀSTER CLASS A
 " MI CLUB ONLINE "**

Descripció i intensitat de les activitats disponibles a "Mi Club Online"
 El club es reserva el dret de modificar l'horari els dies festius.