

# ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 2 DE NOVEMBRE AL 31 DE DESEMBRE 21

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
08:15		HATHA IOGA			TONIFICACIÓ		
09:30	FIT PILATES	GAC + HIPOPRESIUSS	TONIFICACIÓ	CICLO OUTDOOR	POWER IOGA	HATHA IOGA	BAR CIRCUIT
10:30						CIRCUIT TRAINING	AEROBIC TRAINING
17:30	TONIFICACIÓ	ZUM TONO	NAUTIC CORE	FLAS	BODY TONO		
18:30	BALANCE	IOGUILATES JUNIOR		ZUM TONO	IOGA VINYASA		
19:00	CICLO-OUTDOOR	FIT PILATES	CICLO OUTDOOR	CROSS TRAINING			
20:00	CICLO-OUTDOOR	TONIFICACIÓ	CIRCUIT TRAINING				



L'HORARI POT VARIAR SENSIBLEMENT ALGUNA SETMANA, CONSULTEU SEMPRE EL CORRECTE QUAN FEU LA RESERVA A "MI CLUB ONLINE".

ELS CONVIDATS S'HAN DE GESTIONAR A LA SECRETARIA DEL CLUB.