

ACTIVITATS DIRIGIDES

Setmana de l'1 al 7 d'agost

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



- L'HORARI POT VARIAR SENSIBLEMENT ALGUNA SETMANA, QUAN FEU LA RESERVA A "MI CLUB ONLINE", CONSULTEU SEMPRE EL CORRECTE.
- ELS CONVIDATS S'HAN DE GESTIONAR A LA SECRETARIA DEL CLUB.