

ACTIVITATS DIRIGIDES

Horari d'estiu

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
08:00	DUMBBELLS					HATHA IOGA	
08:15			FIT PILATES		TONIFICACIÓ		
09:00				CICLO OUTDOOR		FIT PILATES	AEROBIC TRAINING
09:15							
09:30		HATHA IOGA	GAC + HIPO		POWER IOGA		
17:30		FIT PILATES					
18:00	TONIFICACIÓ	ZUM TONO	NAUTIC CORE	FLAS	DUMBBELLS		
		TONIFICACIÓ					
19:00	BALANCE			ZUM TONO	FIT PILATES		
19:00	CICLO-OUTDOOR		CICLO-OUTDOOR				
20:00	CICLO-OUTDOOR			CROSS TRAINING	YOGA 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.