

## ACTIVITATS DIRIGIDES GIMNÀS JULIOL

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.45h-9.30h		AQUAGIM ADULTS Fins 59 anys (Loli) CAL INSCRIPCIÓ		AQUAGIM ADULTS Fins 59 anys (Loli) CAL INSCRIPCIÓ		
09:15h- 10:00h	S.1	GAC	TBC	TOTAL BODY	SUPER SERIES	ESTIRAMENTS
	S.3					CYCLING
10:15h - 11:00h	S.2	IOGA 10.15h-11.15h			IOGA 10.15h-11.15h	PILATES PLUS
15:15h - 16:00h	S.1	SUPERSERIES	TOTAL BODY	PILATES	GAC	CIRCUIT TRAINNING
17.15h-18.15h	S.2			IOGA		
18:00h - 18:45h	S.1	CARDIOTONO CORE	PILATES PLUS	TONIFICACIÓ	GAC ESTIRAMENTS	
	S.2			DANCE FITNESS		
18:15h - 19:00h	S.3	CYCLING				
19:00h - 19:45h	S.1	PILATES PLUS	CIRCUIT TRAINNING	SUPERSERIES	PILATES	CARDIOTONO
19:15h- 20:00h	S.3	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING MIX	
20:00h - 20:45h	S.1	TOTAL BODY	AQUAGIM 20.15h a 21h FER INSCRIPCIÓ	TONIFICACIÓ	PILATES ESTIRAMENTS	
	S.2		IOGA			

● INTENSITAT BAIXA

● INTENSITAT MITJA

● INTENSITAT ALTA

Les classes es podran canviar i/o modificar segons necessitats del servei.

Més informació: Pavelló d'Esports de Lliçà d'Amunt • Tel. 93 860 70 25 • [www.llam.cat/gimnas](http://www.llam.cat/gimnas)

Pots consultar els horaris a l'oficina virtual del gimnàs.