

HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES

HORARIS	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.15h -9.00h	TOTAL BODY		TBC		CYCLING
9.15h-10.00h	TBC	CARDIOTONO	CYCLING	POWERTONO	GAC ESTIRAMENTS
			GAC		
10.15h- 11.00h	IOGA		PILATES	IOGA	PILATES
13.00h-15.00h	TANCAT				
15.15h-16.00h	POWERTONO	TONIFICACIÓ	PILATES	GAC	CYCLING
18.15h-19.00h	TONIFICACIÓ	PILATES	CROSSFIT	GAC ESTIRAMENTS	CYCLING
19.15h-20.00h	PILATES	POWERTONO	TONIFICACIÓ	CYCLING	CARDIOTONO
20.15h-21.00h	CYCLING	TONIFICACIÓ	CYCLING	CYCLING	CYCLING
	Intensitat mitja	Intensitat alta	Intensitat baixa	Cycling	

Les classes es podran canviar i /o modificar si la Regidoria d'Esports ho creu convenient.

HORARI GIMNÀS: matins de 8 a 13h i tardes de 15 a 22h.

Important: Recordem que per entrar a la instal.lació és obligatori l'ús de mascareta, desinfectar-se les mans i les soles de les sabates a l'entrada i mantenir la distància aconsellada amb altres usuaris/es.

Seguir les indicacions assenyalades en tota la instal.lació.