

## HORARI DEL 27 AL 31 DE DECEMBRE

HORARI	SALA	DILLUNS 27/12	DIMARTS 28/12	DIMECRES 29/12	DIJOUS 30/12	DIVENDRES 31/12
09:15 - 10:00	S.1	GAC	TBC	TOTAL BODY	POWERTONO	
10:15 - 11:00	S.2	IOGA			IOGA	PILATES ESTIRAMENTS
15:15 - 16:00	S.1	POWERTONO	CROSSFIT	DANCE FITNESS	GAC	
18:00 - 18:45	S.1	CARDIOTONO CORE	TBC	CROSSFIT	GAC ESTIRAMENTS	
	S.2		PILATES			
18:15h - 19:00h	S.3	CYCLING				TANCAT
19:00 - 19:45	S.1	PILATES	HIIT	POWERTONO	TABATA	
19:15h- 20:00h	S.3	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:00 - 20:45	S.1	POWERTONO	CORE ESTIRAMENTS	TONIFICACIÓ	ES TANCA A LES 21H	
20:15h-21:00h	S.3		CYCLING			

● INTENSITAT BAIXA    ● INTENSITAT MITJA    ● INTENSITAT ALTA

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

És obligatori l'ús de mascareta per a les classes i la sala de fitness.

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

## HORARI DEL 3 AL 7 DE GENER 2022

HORARI	SALA	DILLUNS 3/1	DIMARTS 4/1	DIMECRES 5/1	DIJOUS 6/1	DIVENDRES 7/1
09:15 - 10:00	S.1	GAC	TBC	TOTAL BODY	TANCAT	TANCAT
10:15 - 11:00	S.2	IOGA	DANCE FITNESS			
15:15 - 16:00	S.1	POWERTONO	CROSSFIT			
18:00 - 18:45	S.1	CARDIOTONO CORE	TBC			
	S.2		PILATES ESTIRAMENTS			
18:15h - 19:00h	S.3	CYCLING				
19:00 - 19:45	S.1	ESTIRAMENTS	HIIT	TANCAT	TANCAT	TANCAT
19:15h- 20:00h	S.3	CYCLING	CYCLING			
20:00 - 20:45	S.1	POWERTONO	CORE ESTIRAMENTS			
20:15h-21:00h	S.3		CYCLING			