

# HORARIS CLASSES TELEMÀTIQUES

[enllaç: www.llam.cat/gimnasacasa](http://www.llam.cat/gimnasacasa)

MATI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.15h -9.00h	TOTAL BODY		TBC		TABATA (Ruben)
9.15h-10.00h	TBC	CARDIOTONO	HIIT	POWERTONO	GAC ESTIRAMENTS
10.15h- 11.00h	IOGA		PILATES	IOGA	PILATES
<b>TARDA</b>					
15.15h-16.00h	POWERTONO	TONIFICACIÓ	PILATES	GAC	HIIT
16.15h-17.00h	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	
18.00h-18.45h	TONIFICACIÓ	PILATES	CROSSFIT	GAC ESTIRAMENTS	AEROGAC
19.00h-19.45h	PILATES	POWERTONO	TONIFICACIÓ	TABATA	CARDIOTONO
20.00h-20.45h	GAC TONIFICACIÓ	ESTIRAMENTS	TOTAL BODY	TONIFICACIÓ	PILATES ESTIRAMENTS
	Intensitat mitja	Intensitat alta	Intensitat baixa	Activitat Física Gent Gran	

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

**Informació :** Pavelló d'Esports tel. 938.607.025