

HORARIS CLASSES DIRIGIDES

JULIOL -SETEMBRE

Cal demanar cita prèvia. És obligatori l'utilització de la mascareta per realitzar les classes i per accedir a la sala de Fitness.

MATI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15h-10.00h	TBC (Hedy)	PILATES (Loli)	POWERTONO (Rubén)	TOTAL BODY (Rubén)	GAC ESTIRAMENTS (Loli)
	AQUAGIM (Loli)			AQUAGIM (Loli)	
10.15h- 11.00h	IOGA (Ingrid)		PILATES (Alberto)	IOGA (Ingrid)	PILATES (Alberto)
TARDA					
15.15h-16.00h	POWERTONO (Loli)	TONIFICACIÓ (Rubén)	PILATES (Loli)	GAC Rubén	HIIT Rubén
18.00h-18.45h	TONIFICACIÓ (Rubén)	PILATES (Alberto)	CROSSFIT (Rubén)	GAC ESTIRAMENTS (Alberto)	AEROGAC (Hedy)
19.00h-19.45h	PILATES (Alberto)	POWERTONO (Rubén)	TONIFICACIÓ (Loli)	TABATA (Rubén)	CARDIOTONO (Alberto)
20.00h-20.45h	GAC TONIFICACIÓ (Alberto)	ESTIRAMENTS (Alberto)	AQUAGIM (Rubén)	TONIFICACIÓ (Alberto)	PILATES ESTIRAMENTS (Alberto)
	Intensitat mitja	Intensitat alta	Intensitat baixa	Aquagim	

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

Cal demanar cita prèvia. És obligatori l'utilització de la mascareta per realitzar les classes i per accedir a la sala de Fitness.

Informació : Pavelló d'Esports tel. 938.607.025