

## ACTIVITATS DIRIGIDES GIMNÀS PAVELLÓ D'ESPORTS

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

