

HORARIS CLASSES TELEMÀTIQUES

enllaç: www.llam.cat/gimnasacasa

MATI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.15h -9.00h	TOTAL BODY (Rubén)		TBC (Hedy)		TABATA (Ruben)
9.15h-10.00h	TBC (Ruben)	CARDIOTONO (Loli)	HIIT (Ruben)	POWERTONO (Loli)	GAC ESTIRAMENTS (Loli)
10.15h- 11.00h	IOGA (Ingrid)		PILATES (Alberto)	IOGA (Ingrid)	PILATES (Alberto)
13.30h-14.15h	CARDIOTONO (Alberto)		TONIFICACIÓ (Alberto)		
TARDA					
15.15h-16.00h	POWERTONO (Ruben)	TONIFICACIÓ (Ruben)	PILATES (Loli)	GAC (Ruben)	HIIT (Ruben)
16.15h-17.00h	GENT GRAN (Hedy)	GENT GRAN (Loli)	GENT GRAN (Hedy)	GENT GRAN (Loli)	
18.00h-18.45h	TONIFICACIÓ (Loli)	PILATES (Alberto)	CROSSFIT (Ruben)	GAC ESTIRAMENTS (Loli)	AEROGAC (Hedy)
19.00h-19.45h	PILATES (Loli)	POWERTONO (Loli)	TONIFICACIÓ (Loli)	TABATA (Ruben)	CARDIOTONO (Alberto)
20.00h-20.45h	GAC TONIFICACIÓ (Alberto)	TONIFICACIÓ (Loli)	ESTIRAMENTS (Ruben)	TONIFICACIÓ (Alberto)	PILATES ESTIRAMENTS (Alberto)
	Intensitat mitja	Intensitat alta	Intensitat baixa		

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

Informació : 938.607.025