

ACTIVITATS DIRIGIDES GIMNÀS PAVELLÓ D'ESPORTS

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:15 - 10:00	GAC	TBC	TOTAL BODY	POWERTONO	ESTIRAMENTS
10:15 - 11:00	IOGA			IOGA	PILATES
15:15 - 16:00	POWERTONO	CROSSFIT	PILATES	GAC	HIIT
18:00 - 18:45	CARDIOTONO CORE	PILATES	CROSSFIT	GAC ESTIRAMENTS	AREOGAC
19:00 - 19:45	PILATES	HIIT	POWERTONO	TABATA	CARDIOTONO
20:00 - 20:45	POWERTONO	CORE ESTIRAMENTS	TONIFICACIÓ	CROSSFIT	

● INTENSITAT BAIXA

● INTENSITAT MITJA

● INTENSITAT ALTA

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

Cal demanar **cita prèvia** per assistir a les classes. És obligatori l'ús de mascareta per realitzar les classes i per a la sala de fitness.

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