

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
8:30 A 9:15 H		ACTIVA'T	ACTIVA'T	BOOTCAMP	ACTIVA'T		
9:30 A 10:30 H	BOOTCAMP	GAC	PESES RUSSES	SPINNIIT	TONO+ABD		
10:40 A 11:20 H	ESTIRAMENTS	TRX	STEP	ESTIRAMENTS	GAC		
11:30 A 12:15 H	TRX	CIRCUIT AEROBIC	GAC	TRX	CIRCUIT AEROBIC	GAC	
12:30 A 13:30 H						CIRCUIT TONIFICACIÓ	
13:30 A 14 H	CIRCUIT TONIFICACIÓ		SPINNING CYCLE		CIRCUIT TONIFICACIÓ	ESTIRAMENTS	
13:30 A 14:30 H		TRAIL RUNNING		TRAIL RUNNING			
16 A 16:40 H							
17:00 A 17:45H	SACS BULGARS	ACTIVA'T	GAC	CIRCUIT AEROBIC	SPINNIIT		
18:00 A 18:45 H	BODY STRONG	TRX	ABD (ABDOMINALS)	TONO+ABD	ABD(ABDOMINALS)	FLEXIONS + ABD	
19:00 A 19:45 H	PILATES (BASIC)	FITBALL	PILATES (BASIC)	PILATES (INTERMIG)	ESTIRAMENTS	POSA'T EN FORMA	
20:00 A 20:45 H	CIRCUIT TONIFICACIÓ	PESES RUSSES	ZUMBA 20:35 A 21:15	SPINNIIT	ZUMBA 20:35 A 21:15	CIRCUIT TONIFICACIÓ	PESES RUSSES