

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	SPINNHIT	TONO+ABD				
10:40 A 11:20 H	ESQUENA SANA	TRX		ESQUENA SANA	GAC				
11:30 A 12:15 H	TRX	CIRCUIT AEROBIC	GAC	TRX	CIRCUIT AEROBIC	GAC			
12:15 A 13:00 H	TERCERA EDAT	TERCERA EDAT	TERCERA EDAT	TERCERA EDAT	TERCERA EDAT	HIIT			
13:30 A 14 H	CIRCUIT TONIFICACIÓ		SPINNHIT		CIRCUIT TONIFICACIÓ	ESQUENA SANA			
13:30 A 14:30 H									
16 A 16:40 H									
17:00 A 17:45H	TRX	ACTIVA'T	GAC	CIRCUIT AEROBIC	SPINNHIT				
18:00 A 18:45 H	BODY STRONG	FITBALL	TONO+ABD	ENTRENAMENT FUNCIONAL	FLEXIONS + ABD				
19:00 A 19:45 H	PILATES (BASIC)		PILATES (BASIC)	PILATES (INTERMIG)	HIIT				
20:00 A 20:45 H	CIRCUIT TONIFICACIÓ	PESES RUSSES	ZUMBA 20:35 A 21:15	SPINNHIT	PILATES (BASIC)	ZUMBA 20:35 A 21:15	CIRCUIT TONIFICACIÓ	PESES RUSSES	