

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE			
8:30 A 9:15 H									
9:30 A 10:30 H	BOOTCAMP	GAC	PESES RUSSES	SPINNIIT	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				
12:15 A 13:00 H	TERCERA EDAT	TERCERA EDAT	TERCERA EDAT	TERCERA EDAT	TERCERA EDAT				
13:30 A 14 H	CIRCUIT TONIFICACIÓ		SPINNIIT		CIRCUIT TONIFICACIÓ				
13:30 A 14:30 H									
16 A 16:40 H									
17:00 A 17:45H	TRX	ABDOMEN 10	GAC	TONO+ABD	SPINNIIT				
18:00 A 18:45 H	BODY STRONG		TONO+ABD		FLEXIONS + ABD				
19:00 A 19:45 H	PILATES (BASIC)	FITBALL	PILATES (BASIC)	PILATES (INTERMIG)	HIIT				
20:00 A 20:45 H	TONO+ABD	PESES RUSSES	ZUMBA 20:35 A 21:15	SPINNING	PILATES (BASIC)	ZUMBA 20:35 A 21:15	CIRCUIT TONIFICACIÓ	PESES RUSSES	