

HORARI CLASSES DIRIGIDES A PARTIR DEL 3 DE SETEMBRE DE 2012

PILATES	IOGA	ABD+ESTIRAMENTS
SPINNING	RUNNING	STEP-TONO
GAC	POWER-DUMBEL	STEP
TONIFICACIÓ	ENTRENAMENT FUNCIONAL	TBC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	07:15-08:00 SPINNING		07:15-08:00 SPINNING	
09:30-10:15 ENTRENAMENT FUNCIONAL	09:30-10:15 GAC	09:30-10:15 TONIFICACIÓ	09:30-10:15 ENTRENAMENT FUNCIONAL	
10:15-11:00 PILATES		10:15-11:00 ABD + ESTIRAMENTS	10:30-11:30 IOGA	
18:00-18:45 TBC	18:00-18:45 PILATES	18:00-18:45 TONIFICACIÓ	18:00-18:45 ENTRENAMENT FUNCIONAL	18:00-18:45 TONIFICACIÓ
18:45-19:30 SPINNING	18:45-19:30 TONIFICACIÓ	18:45-19:30 STEP	18:45-19:30 POWER-DUMBLE	18:45-19:30 SPINNING
19:30-20:45 STEP-TONO	19:30-20:15 ABD + ESTIRAMENTS	19:30-20:15 GAC	19:30-20:15 ABD + ESTIRAMENTS	
	20:15-21:00 SPINNING	20:15-21:00 RUNNING	20:15-21:00 SPINNING	

IMPORTANT:

PER LA CLASSE D'SPINNING DE LA TARDA CALDRÀ RECOLLIR NÚMERO DES DE 1 HORA ABANS DE L'INICI DE LA CLASSE.