

# HORARI CLASSES DIRIGIDES A PARTIR DEL 07/01/14

	ABDOMINALS HIPOPRESSIUS	
PILATES	AEROSTEP	ABD+ESTIRAMENTS
SPINNING	RUNNING	AEROBIC DANCE
GAC	BODY PUMP	STEP
TONIFICACIÓ	ENTRENAMENT FUNCIONAL	IOGA

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	09:30-10:00 BODY PUMP express	
10:15-11:00 PILATES		10:15-11:00 ABDOMINALS HIPOPRESSIUS	10:30-11:30 IOGA	
	13:30-14:15 SPINNING		13:30-14:15 BODY PUMP	
15:30-16:15 BODY PUMP	15:30-16:15 PILATES	15:30-16:15 SPINNING		
18:00-18:45 BODY PUMP	18:00-18:45 PILATES	18:00-18:45 TONIFICACIÓ	18:00-18:45 AEROBIC DANCE	18:00-18:45 TONIFICACIÓ
18:45-19:30 SPINNING	18:45-19:30 AEROSTEP	18:45-19:30 STEP	18:45-19:30 BODY PUMP	18:45-19:30 SPINNING
19:30-20:15 STEP-TONO	19:30-20:15 ABD + ESTIRAMENTS	19:30-20:15 BODY PUMP	19:30-20:15 ABD + ESTIRAMENTS	
20:15-20:45 ABD + ESTIRAMENTS	20:15-21:00 SPINNING	20:15-21:00 SPINNING	20:15-21:00 RUNNING	

## IMPORTANT:

PER LA CLASSE D'SPINNING DE LA TARDA CALDRÀ RECOLLIR NÚMERO DES DE 2 HORES ABANS DE L'INICI DE LA CLASSE.