

# CLASSES DIRIGIDES HORARI JULIOL 2012

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

## IMPORTANT:

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