

# VIC ETB, El Club que t'activa

## CLASSES DIRIGIDES JULIOL 2013

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
	07:15-08:00 <b>SPINNING</b>		07:15-08:00 <b>SPINNING</b>
09:30-10:15 <b>PILATES</b>	09:30-10:15 <b>ENTRENAMENT FUNCIONAL</b>	09:30-10:15 <b>TONIFICACIÓ</b>	09:30-10:15 <b>ENTRENAMENT FUNCIONAL</b>
			10:30-11:30 <b>IOGA</b>
	13:30-14:15 <b>SPINNING</b>		
15:30-16:15 <b>BODY PUMP</b>	15:30-16:15 <b>PILATES</b>		
18:00-18:45 <b>BODY PUMP</b>	18:00-18:45 <b>PILATES</b>	18:00-18:45 <b>TONIFICACIÓ</b>	18:00-18:45 <b>ENTRENAMENT FUNCIONAL</b>
18:45-19:30 <b>SPINNING</b>	18:45-19:30 <b>AEROSTEP</b>	18:45-19:30 <b>STEP</b>	18:45-19:30 <b>BODY PUMP</b>
19:30-20:45 <b>STEP-TONO</b>	19:30-20:15 <b>ABD + ESTIRAMENTS</b>	19:30-20:15 <b>BODY PUMP</b>	19:30-20:15 <b>ABD + ESTIRAMENTS</b>

### IMPORTANT:

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