

**HORARI** ◀  
**CLASSES DIRIGIDES**  
**GIMNÀS**

**VICETB** | ◀ El club  
que t'activa

C/ Josep Maria Pallàs, 1 · 08500 Vic  
Tel.: 93 885 31 21 · Fax: 93 885 31 21  
info@vicetb.cat - www.vicetb.cat



| DILLUNS                              | DIMARTS                 | DIMECRES                            | DIJOUS                           | DIVENDRES                    |
|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
|                                      | 07:15-08:00<br>SPINNING |                                     | 07:15-08:00<br>SPINNING          |                              |
| 09:30-10:15<br>ENTRENAMENT FUNCIONAL | 09:30-10:15<br>GAC      | 09:30-10:15<br>TONIFICACIÓ          | 09:30-10:00<br>BODY PUMP EXPRESS |                              |
| 10:15-11:00<br>PILATES               |                         | 10:15-11:00<br>HIOPRESSIUS          | 10:30-11:30<br>IOGA              |                              |
|                                      | 13:30-14:15<br>SPINNING |                                     | 13:30-14:15<br>BODY PUMP         |                              |
| 15:30-16:15<br>BODY PUMP             | 15:30-16:15<br>PILATES  | 15:30-16:15<br>SPINNING             |                                  |                              |
| 18:00-18:45<br>BODY PUMP             | 18:00-18:45<br>SPINNING | 18:00-18:45<br>TREBALL EN SUSPENSIÓ | 18:00-18:45<br>SH'BAM            | 18:00-18:45<br>TONIFICACIÓ   |
| 18:45-19:30<br>SPINNING              | 18:45-19:30<br>AEROSTEP | 18:45-19:30<br>STEP                 | 18:45-19:30<br>BODY PUMP         | 18:45-19:45<br>SPINNING PLUS |
| 19:30-20:15<br>STEP TONO             | 19:30-20:15<br>SH'BAM   | 19:30-20:15<br>BODY PUMP            | 19:30-20:15<br>ABD + ESTIRAMENTS |                              |
| 20:15-20:45<br>ABD + ESTIRAMENTS     | 20:15-21:00<br>PILATES  | 20:15-21:00<br>SPINNING             | 20:15-21:00<br>RUNNING           |                              |

Per la classe d'spinning de la tarda caldrà recollir número durant les 2 hores anteriors a l'inici de la classe.