

ACTIVITATS DIRIGIDES
A partir del 1 de Abril 2019



INICI	FI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:15	8:10	Animal Fit	Total Hitt	Body Pump	Full Body Cycle	Ioga
8:15	9:10	Funcional 20'	SpinDiR	Funcional/Cul10	Pilates	Funcional 20'
9:15	9:35	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'
9:30	10:25		Body Combat	Pilates	Zumba/Cul10	Aprima't
9:30	10:15	SpinDiR		Full Body Cycle		
10:15	10:35	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'
10:30	11:25			Hipopressius		Cul10/Mind Body
11:15	12:10	Pilates	Tonifica't/Estiraments	Funcional 20'	Funcional / estiraments	Funcional 20'
12:15	12:35	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'
15:30	16:25	Body Combat	Cul10/Zumba	Ioga	Body Pump	SpinDiR
17:30	17:50	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'
18:00	18:20	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'
18:30	19:25	Ioga	Cul10/ABD	Body Pump	Ioga	Funcional 20'
19:00	19:45	SpinDiR	Full Body Cycle	Funcional 20'	Funcional 20'	Dansa del Ventre
19:30	20:15	Funcional 20'	Funcional 20'	Full Body Cycle	Funcional 20'	Funcional 20'
19:30	20:25	Cul10/Zumba	Body Pump	Pilates	Body Combat	Funcional 20'
20:00	20:55	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'	Funcional 20'	Zumba
20:30	21:25	Funcional Step/Cul10	Body Combat	Hipopressius	Funcional 20'	

INICI	FI	Dissabte
10.15	11.10	SpinDir/Aprima't
11.15	12.10	Zumba/Cul10

La empresa es reserva el dret a cancel·lar o canviar el contingut de les sessions sense previ avis
 Les sessions de funcional 20' es faran sempre a la sala de fitness i tindran una durada de 20 minuts
 Les activitats dirigides tenen una durada aproximada de 55 minuts (Excepte l'SpinDiR i Full Body Cycle que són de 45 minuts)
 Predomina l'hora d'inici