



HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES
del 21 de desembre al 8 de gener

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:00	07:45		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
10:00	10:50	ZUMBA	TONIFICACIÓ	ZUMBA	TONIFICACIÓ	ZUMBA
11:00	11:50	CROSSFABRA*	CICLISME INDOOR	CROSSFABRA*	CICLISME INDOOR	CROSSFABRA*
14:30	15:15	CICLISME INDOOR	GAC	CICLISME INDOOR	FIT PUMP	CICLISME INDOOR
15:30	16:15	ZUMBA	TONIFICACIÓ	ZUMBA	AEROSALSA	PILATES
18:10	19:00	GAC	PILATES	TBC	GAC	PILATES
19:10	20:00	TONIFICACIÓ	GAC	ESTRAMENTS	TONIFICACIÓ	GAC
19:10	20:00	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR
20:10	21:00	CROSSFABRA*	TONIFICACIÓ	CROSSFABRA*	PILATES	CROSSFABRA*
20:10	21:00	CICLISME INDOOR	ZUMBA	CICLISME INDOOR	STEP	CICLISME INDOOR



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

LLEGENDA SEGONS TIPUS D'ACTIVITAT I INTENSITAT



***El crossfabra és gratuït!**