

ACTIVITATS FITNESS

MATÍ

TARDA

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00 - 7.45 h	3 (Funcional)					
7.15 - 8.10 h	SPINNING		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
8.00 - 8.50 h	1	GENT GRAN		GENT GRAN		
9.00 - 9.50 h	1		GENT GRAN	TBC	GENT GRAN	AEROBIC
	2		IOGA		GIM SUAU	
10.00 - 10.50 h	1	PILATES	GENT GRAN	TONIFICACIÓ	GENT GRAN	ESTIRAMENTS
	2					
	SPINNING		CICLISME INDOOR			
11.00-11.50 h	1	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	GENT GRAN	
	2		TONIFICACIÓ		STRONG by	
	SPINNING					

14.30 - 15.15 h	1		GAP		FIT PUMP	
	3 (Funcional)	FUNCIONAL				
15.30 - 16.15 h	SPINNING	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR
	1	PILATES	TONIFICACIÓ		AERODANCE	
	2					IOGA
17.10 - 18.00 h	SPINNING		CICLISME INDOOR			
	2	MINI ZUMBA		MINI ZUMBA		MINIZUMBA
18.10 - 19.00 h	1	GAP	TONIFICACIÓ	PILATES		COS I MENT
	2	MINI ZUMBA	AEROBIC	IOGA		IOGA
	3 (Funcional)		ABDOMINALS + FUNCIONAL	FUNCIONAL KIDS	FUNCIONAL	
	SPINNING	CICLISME INDOOR			CICLISME INDOOR	
19.10 - 20.00 h	1	STRONG by	GAP	TONIFICACIÓ		STEP TOTAL
	2	PILATES		ESTIRAMENTS	TONIFICACIÓ	PILATES
	3 (Funcional)				ABDOMINALES	
	SPINNING	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR
20.10 - 21.00 h	1	ABS ESTIRAMENTS	PILATES	FIT PUMP	GAP	ESTIRAMENTS
	2	TONIFICACIÓ	MANTENIMENT		MANTENIMENT	
	3 (Funcional)		FUNCIONAL			
	SPINNING	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR
21.10 - 21.55 h	3 (Funcional)					
	SPINNING	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR

- Activitats cardio intensitat baixa
- Activitats cardio intensitat mitja
- Activitats cardio intensitat alta
- Activitats muscular intensitat baixa
- Activitats muscular intensitat mitja
- Activitats muscular intensitat alta