

CEM SANT ANDREU
- LA SAGRERA

A partir de dilluns 3 de setembre.

ACTIVITATS
FITNESS

INICI - FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.30 - 8.15 h	S1		JUMP BIKE		TONIFICACIÓ *	
7.30 - 8.15 h	S2 PAB	CROSS\$AGRERA *				
8.30 - 9.15 h	S1		TONIFICACIÓ		JUMP BIKE *	
	S2 PAB	FUNCIONAL TRAINING *		CROSS\$AGRERA *		CROSS\$AGRERA
9.30 - 10.15 h	S1	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		FIT BIKE
	S2 PAB		MANTENIMENT	FUNCIONAL TRAINING	MANTENIMENT	ZUMBA
10.30 - 11.15 h	S1	TONIFICACIÓ	CICLISME INDOOR *	FIT BIKE		
	S2 PAB			GAC	GAC	PILATES
14.30 - 15.15 h	S1	CICLISME INDOOR *		CICLISME INDOOR *		CICLISME INDOOR *
	S2 PAB		POWERPUMP *		POWERPUMP *	
15.30 - 16.15 h	S1				CICLISME INDOOR *	
	S2 PAB	PILATES	GAC *	PILATES		ESTIRAMENTS *
17.30 - 18.15 h	S1					
	S2 PAB	FUNCIONAL KIDS *	FUNCIONAL KIDS *	FUNCIONAL KIDS *	FUNCIONAL KIDS *	
18.30 - 19.15 h	S1	CICLISME INDOOR	ABD EST	CICLISME INDOOR	MANTENIMENT	CICLISME INDOOR
	S2 PAB	GAC	MANTENIMENT	ZUMBA	TONIFICACIÓ	
19.30 - 20.15 h	S1	ABD EST	JUMP BIKE	ABD EST	FIT BIKE	ABD EST
	S2 PAB	FUNCIONAL TRAINING	PILATES	FUNCIONAL BOXING	PILATES	
	EXTERIOR		RUNNING	RUNNING		
20.30 - 21.15 h	S1	JUMP BIKE	GAC BIKE	JUMP BIKE	CICLISME INDOOR	
	S2 PAB	FUNCIONAL BOXING	HIST	TONIFICACIÓ	FUNCIONAL TRAINING	

* AQUESTES CLASSES S'INICIARAN A PARTIR DEL 17 DE SETEMBRE.
* EL FUNCIONAL KIDS NO ESTÀ INCLÓS DINS DE LA QUOTA. PREGUNTA A RECEPCIÓ.

La Direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, anul·lar una classe, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen.

Activitats cardio
intensitat baixa

Activitats cardio
intensitat mitja

Activitats cardio
intensitat alta

Activitats muscular
intensitat baixa

Activitats muscular
intensitat mitja

Activitats muscular
intensitat alta

Activitat mixta muscular/cardio
intensitat alta