

CEM SANT ANDREU

A partir del 4 de setembre

ACTIVITATS FITNESS

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.30 - 8.15 h	FUNCIONAL TRAINING	TONIFICACIÓ	CYCLING HIIT	TONIFICACIÓ	HATHA IOGA
8.30 - 9.15 h	CYCLING	MANTENIMENT	ABS ESTIRAMENTS	MANTENIMENT	FUNCIONAL TRAINING
9.30 - 10.15 h	GAC	ZUMBA	FUNCIONAL TRAINING	GAC	PILATES
10.30 - 11.15 h	MANTENIMENT	ESTIRAMENTS	TONIFICACIÓ	ZUMBA	TONIFICACIÓ
14.30 - 15.15 h	FUNCIONAL TRAINING	TONIFICACIÓ	CYCLING	HATHA IOGA	FUNCIONAL TRAINING
15.30 - 16.15 h	GAC	HATHA IOGA	FUNCIONAL TRAINING	PILATES	ESTIRAMENTS
17.40 - 18.25 h	F. JOVE	FUNCIONAL TRAINING	F. JOVE	ESTIRAMENTS	FUNCIONAL TRAINING
18.40 - 19.25 h	CYCLING	ABS ESTIRAMENTS	TONIFICACIÓ	ZUMBA	COS I MENT
19.40 - 20.25 h	FUNCIONAL TRAINING	ZUMBA	CYCLING	FUNCIONAL TRAINING	CYCLING
20.30 - 21.15 h	GAC	PILATES	TONIFICACIÓ	CYCLING HIIT	ABS ESTIRAMENTS

Entrenaments personalitzats: Consulteu horaris i preus a recepció.

Els horaris i el personal tècnic estan subjectes a modificacions segons necessitats.

● Activitat cardio intensitat mitja

● Activitat cardio intensitat alta

● Activitat mixta muscular/cardio intensitat baixa

● Activitat mixta muscular/cardio intensitat mitja

● Activitat mixta muscular/cardio intensitat alta

● Activitats muscular intensitat mitja

● Activitats muscular intensitat alta