

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES EXTERIORS

	dilluns		dimarts		dimecres		dijous		divendres	
8:30			TONO+60	SL	IOGA	SL				
9:00	ABD 30'	SL								
9:30	BODYCOMBAT	ZE	POWER PUMP	SL	GAC	SL	STRETCHING 30'	ZE	GAC	ZE
9:30	YOGA	SL	STRETCHING 30'	ZE			POWER PUMP	SL	PILATES	SL
10:30			BODYCOMBAT	SL	ZUMBA	SL	BODYBALANCE	SL		
10:30	ZUMBA	SL	MOMFIT*	ZE					TOT ESQUENA	SL
10:30							MOMFIT*	ZE		
11:00					TOT ESQUENA	ZE				
11:30							ABD 30'	SL		
15:15			BOOT CAMP	SL	BYE CELULITIS	SL	BOOTCAMP	SL	SPINNING	SL
15:15										
15:30										
16:30			ZUMBA	SL			BODY COMBAT	SL	BYE CELULITIS	SL
17:30	TOT ESQUENA	SL	POWER PUMP	SL	PILATES	SL			BODYCOMBAT	SL
17:30	ZUMBA	ZE	CARDIO TRAINING	ZE	FIT JOVE	SL	GAC	SL	ZUMBA	ZE
17:30	FIT JOVE	SL			ZUMBA	ZE	CARDIO TRAINING	ZE		
17:30									FIT JOVE	SL
18:30	BYE CELULITIS	ZE	BODYCOMBAT	ZE	GAC	ZE	ZUMBA	ZE	BOOT CAMP	SL
18:30	SPINNING	SL	SPINNING	SL	SPINNING	SL	BOOT CAMP	SL		
18:30										
19:30	BOOT CAMP	SL	HIIT 30'	SL					HIIT 30'	SL
19:30										

	Act. De treball cardiovascular i del to muscular
	Act. Integrals de ment i cos
	Activitat de treball abdominal exclusiu
	Activitat de treball per reduir la celulitis
	Activitat intervàlica d'alta intensitat

	Act. De treball cardiovascular coreografiat
	Act. De iniciació al fitness per joves (+15 anys)
	Act. Específiques pre i post part amb cost adicional
	Activitat de treball exclusiu de glutis, abdominal i cames

*Les sessions tenen una durada de 45 minuts, excepte les indicades de 30'.

HORARI DE ASSESSORAMENT TÈCNIC PER EXERCICIS AQUÀTICS

	dilluns		dimarts		dimecres		dijous		divendres	
8:30						PPF				
9:00										
9:30		PPF		PPF		PPF		PPF		PPF
10:00		PF				PF				
10:30										PPF
11:00		PPF				PPF				
15:30		PPF				PPF				PPF
17:30				PF				PF		
17:30		PF		PPF		PF		PPF		PPF
18:30		PPF		PPF		PPF		PPF		PPF
19:30										
19:30				PF		PPF		PF		

	Assessorament d'exercicis en aigües profundes
	Assessorament d' exercicis d'alta intensitat per glutis, abdominals i cames
	Assessorament d'exercicis per embarassades (amb cost adicional)
	Assessorament d' exercicis d'alta intensitat, per treball cardiovascular i de la força
	Assessorament d' exercicis de baixa intensitat, per treball cardiovascular i de la força
	Assessorament d' exercicis per rehabilitació de lesions