

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

AQUA
ROQUETES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00	AIGUAGIM P		AIGUAGIM P		
9:15	TONO 1	ZUMBA 1	TONO EXPRESS 1	GIM SUAU 1	
9:45			ABDO EXPRESS 1		
10:15		AIGUAGIM P		AQUAZUMBA P	
10:30	AIGUAGIM P		AIGUAGIM P		

18:30	BODY PUMP 1	ZUMBA 1	G.A.C 1		
19:30	SH'BAM 1	G.A.C 1	ZUMBA 1	PILATES 1	
		AIGUAGIM P			
20:30	TONO 1	PILATES 1	BODY PUMP 1	BODY COMBAT 1	
				AIGUAGIM P	

VÀLID A PARTIR DEL 30 DE JULIOL AL 5 D'AGOST DE 2018

La direcció es reserva el dret a modificar el programa en funció de l'aforament i les necessitats del centre

La durada de les sessions és de 45 minuts excepte Body-Pump, Body-Combat i Ioga que duren 60 minuts

ENTRENAMENT D'INTENSITAT BAIXA

ENTRENAMENT D'INTENSITAT MITJA

ENTRENAMENT D'INTENSITAT ALTA

ENTRENAMENT D'AIGUA

1 - SALA 1

2 - SALA 2

P - PISCINA

F - SALA FITNESS