

A PARTIR DEL 9 DE GENER DE 2012

Nou horari

ACTIVITATS DIRIGIDES

HORARI		SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
Inici	Final							
11.00	12.30	SP		IOGA		IOGA		
11.00	12.00	SP	GIMSUAU		GIMSUAU			
11.00	12.00	P						AQUAPOWER
11.10	12.00	P	AIGUAGIM		AIGUAGIM			
12.00	12.30	P	ESTIRAMENTS		ESTIRAMENTS			
14.00	15.30	SP	TAI-TXI					
18.30	19.00	SP	GAC EXPRESS		GAC EXPRESS			
19.00	19.50	SP	ZUMBAmix	TBC	TONODANCE	TBC	PILATES	
19.50	20.15	SP					ESTIRAMENTS	
20.00	20.50	SP	PILATES	GIMNÀSTICA TERAPÈUTICA		PILATES		
20.00	21.15	SP			IOGA			
20.00	20.30	SF	ABDOMINALS EXPRESS		ABDOMINALS EXPRESS			

INTENSITAT

CARDIOVASCULAR	mitja-alta
SESSIONS EXPRESS	alta concentrada
ENFORTIMENT	mitja-alta
COS I MENT	mitja
COMBINADES	mitja-alta
ESTIRAMENTS	baixa

SALA

P	Piscina
SF	Gimnàs
SP	Sala Polivalent

Patrocinadors: