

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

Horaris	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.10-10.00h	S1	DANCE FITNESS	TBC	STEPS	POWERTONO	ESTIRAMENTS
10.10h - 11.00h	S2	IOGA		PILATES	IOGA	PILATES
13.00-15.00h	TANCAT					
15.15-16.05h	S1	STEPS	TONIFICACIÓ	DANCE FITNESS	GAP	ESTIRAMENTS
18.30-19.20h	S1	TBC	STEPS	AEROGAC	CARDIOTONO	
	S2		PILATES		PILATES	
19.00-19.50h						POWERTONO
19.30-20.20h	S1	DANCE FITNESS	POWERTONO	CROFFIT POWER	GAC ESTIRAMENTS	
	S2	PILATES		PILATES		
20.30-21.20h	S2	PILATES		PILATES		
INTENSITATS		INTENSITAT BAIXA	INTENSITAT MITJA	INTENSITAT ALTA	ACTIVITAT COREOGRAFIADA	

Les classes es podran canviar i /o modificar si la Regidoria d'Esports ho creu convenient.

HORARI GIMNÀS: matins de 8 a 13h i tardes de 15 a 22h.

HORARI BANY DE VAPOR: dilluns-dimecres per a dones i dimarts i dijous per a homes
divendres: mixte