



# ACTIVITATS DIRIGIDES - TARDOR 2022

INICI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:00	Hiit	TONIFICACIÓ	PILATES		TONIFICACIÓ	
8:00	TONIFICACIÓ V	IOGA V	TONIFICACIÓ V	IOGA V		
9:00	SENIORS	TONIFICACIÓ	SENIORS	TONIFICACIÓ	SENIORS	
9:30	TONIFICACIÓ	FRANKYDANCE	PILATES	PILATES	ZUMBA	PILATES
10:30	PILATES	TONIFICACIÓ	Hiit 30'	TONIFICACIÓ	G.A.C 30'	TONIFICACIÓ
13:15		TONIFICACIÓ		PILATES		
14:00	TONIFICACIÓ V		COMBAT V			
16:00	POWER PUMP	TONIFICACIÓ V		TONIFICACIÓ		
17:00			IOGA			
18:00	Reeducació Postural	FRANKYDANCE	TONIFICACIÓ	POWER PUMP	ESQUENA SANA	
19:00	POWER PUMP	TONIFICACIÓ	ZUMBA	PILATES	FUNCIONAL GYM	
20:00	BOXA	FRANKYDANCE	POWER PUMP	TONIFICACIÓ		
21:00	TONIFICACIÓ	FRANKYDANCE	ZUMBA	IOGA		

**SESSIONS V:** Classes virtuals programades, sessions virtual On demand a petició del client

**CYCLING:** en verd fosc amb tècnic personal, en verd clar sessions amb tècnic virtual

INICI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
9:30	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
10:30	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
11:30	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
13:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
14:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
15:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
16:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
18:05	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:05	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
21:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		

**SESSIONS HIIT : ZONA HIIT A LA SALA FITNESS**

INICI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
15:00	ABDOMINALS		ABDOMINALS		ABDOMINALS	
20:30			Hiit		Hiit	
21:00		Hiit				

- Totes les sessions s'imparteixen a partir d'un client assistent.
- Obligatori portar tovallola gran i bidonet d'aigua, i a les sessions de cycling es recomana l'ús de pulsòmetre.
- L'escalfament és una part importantíssima de la sessió, per evitar possibles lesions per manca d'escalfament i per respecte a la resta d'usuaris, **una vegada transcorreguts 5 minuts des de l'inici de la sessió no es permet l'entrada.**