



ACTIVITATS DIRIGIDES - AGOST 2024

INICI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9:00	ABDOMINALS 15'		HIIT 15'				
9:30	TONIFICACIÓ	PILATES V	TONIFICACIÓ	PILATES V			
10:30	PILATES V	TONIFICACIÓ V	PILATES V	TONIFICACIÓ V			
18:00	TONIFICACIÓ	PILATES	TONIFICACIÓ	PILATES			
19:00	PILATES	TONIFICACIÓ	PILATES	TONIFICACIÓ			

SESSIONS V: Classes virtuals programades, sessions virtual On demand a petició del client
DIA 15: FESTIU

INICI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
9:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
10:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
11:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
12:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
13:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
14:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
15:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
16:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
17:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
18:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		

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

- Totes les sessions s'imparteixen a partir d'un client assistent.
- Obligatori portar tovallola gran i bidonet d'aigua plé, 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.**