

HORA	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17:15 A 18:15	SALA 2		DANSA <sub>1</sub>		DANSA TECNIFICACIÓ	
17:15 A 18:15	SALA 1		ESCALADA INFANTIL			
18:15 A 19:15	SALA 2		DANSA <sub>2</sub>		DANSA Royal	PUMP FITNESS
19:15 A 20:15	SALA 2	yoga family	ZUMBA fitness		Pilates Fitness	
19:15 A 20:15	SALA 1	HIPOPRESSIUS				
20:15 A 21:15	SALA 2	STEPS fitness	GAC (Glutis, abdominals i cames)	Pilates Fitness	POWER FITNESS	
20:45 A 21:45	SALA 1			HIPOPRESSIUS		
21:15 A 22:15	SALA 2	Pilates Fitness	BIKE TONO	GAC (Glutis, abdominals i cames)	yoga	

Activitats adherides a quota mensual. Apunta't a la recepció del Foment d'Esports o trucant al 93 887 07 01.

HORA	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 A 10:15	SALA 1		BIKECONTROL M.Mauri		BIKECONTROL M.Mauri	
9:30 A 10:00	SALA 1			TRX Suspension Training		BOOT CAMP
10:30 A 11:30	EXTERIOR			fitness running		
15:15 A 16:15	SALA 1		BIKECONTROL M.Mauri		ESCALADA	
15:30 A 16:00	SALA 1			TRX Suspension Training		
18:00 A 19:00	EXTERIOR				fitness running	
18:15 A 19:15	SALA 1	ESCALADA TRX Suspension Training				
18:45 A 19:15	SALA 2			CORE FITNESS		
18:45 A 19:15	SALA 1		TRX Suspension Training			
19:45 A 20:15	SALA 1				BOOT CAMP	
19:30 A 20:30	SALA 1	pagament puntual o abonaments de 5 i 10 sessions		BIKECONTROL M.Mauri	plaça a la recepció del	BIKECONTROL M.Mauri
20:30 A 21:30	SALA 1	BIKECONTROL M.Mauri			BIKECONTROL M.Mauri	
20:30 A 21:00	SALA 1					ESCALADA

Activitats adherides a pagament puntual o abonaments de 5 i 10 sessions. Reserva plaça a la recepció del Foment d'Esports o trucant al 93 887 07 01.