

HORA	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 A 10:15	SALA 1			PUMP CORE FITNESS		
17:15 A 18:15	SALA 2		<i>DANSA</i> ₁		<i>DANSA</i> TECNIFICACIÓ	
17:15 A 18:15	SALA 1		ESCALADA TRIPAL			
18:15 A 19:15	SALA 2		<i>DANSA</i> ₂	PUMP CORE FITNESS	<i>DANSA</i> Royal	PUMP FITNESS
19:15 A 20:15	SALA 2	yoga			<i>Pilates</i>	
19:15 A 20:15	SALA 1	HIPOPRESSIUS				
20:15 A 21:15	SALA 2	STEPS fitness	GAC (Gàtics, abdominals i cames)	<i>Pilates</i>	POWER FITNESS	
20:45 A 21:45	SALA 1			HIPOPRESSIUS		
21:15 A 22:15	SALA 2	<i>Pilates</i>	BIKE TONO	GAC (Gàtics, abdominals i cames)		

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 of Mont		BIKECONTROL of Mont	
10:30 A 11:30	EXTERIOR			fitness running		
15:15 A 16:15	SALA 1		BIKECONTROL of Mont		BIKECONTROL of Mont	
18:00 A 19:00	EXTERIOR				fitness running	
18:15 A 19:15	SALA 1	ESCALADA WORLDWIDE				
18:15 A 18:45	SALA 1		TRX Suspension Training			
19:15 A 20:15	SALA 1		BIKECONTROL of Mont			
19:30 A 20:30	SALA 1			BIKECONTROL of Mont		BIKECONTROL of Mont
20:30 A 21:30	SALA 1	BIKECONTROL of Mont			BIKECONTROL of Mont	

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.