

# HORARI AADD

L'ENTRENAMENT QUE FA PER TU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:15	PILATES	CICLO	BODY PUMP	CICLO		
8:30	AQUAGYM		AQUAGYM			
9:30	BODY PUMP	TBC	TÁBATA/HIIT	GAC	PILATES	TBC
	DANCE	CICLO		CICLO		
10:00		AQUAGYM		AQUAGYM		
10:20	HIPOPRESSIUS 20'	BODY PUMP	VINYASA IOGA		CORE 20'	CICLO
		MOBILITY 30		MOBILITY 30		
12:30						AQUAGYM
14:00	CICLO	TBC	TÁBATA/HIIT	BODY PUMP	CICLO	
	PILATES					
15:00	TBC		CICLO	HATHA IOGA	*GAC express*	
15:30		BODY PUMP			PILATES	
18:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	
		PILATES	DANCE			
18:10	PILATES	TBC	GAC	BODY PUMP	PILATES	
19:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO		
	CORE 20'	HATHA IOGA	PILATES	CORE 20'		
19:10	TBC	GAC	BODY PUMP	TÁBATA/HIIT	BODY PUMP	
		MOBILITY 30		MOBILITY 30	CORE 20'	
20:00	GAC	TÁBATA/HIIT	TBC	VINYASA IOGA		
			CICLO	CORE 20'		

