

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00 - 9:50	EN FORMA (GEMMA)	TONIFICACIÓ (MONTSE)	HIPOPRESSIUS INICIAL 9:00-9:30 (GEMMA)	GAP (MONTSE)	MANTENIMENT (GEMMA)
			HIPOPRESSIUS AVANÇAT 9:30-10:00 (GEMMA)		
10:00 - 10:50	REEDUCACIO POSTURAL (GEMMA)	PILATES (MONTSE)	ESQUENA SANA (GEMMA)	PILATES (MONTSE)	ESTIRAMENTS (GEMMA)
11:00 - 11:50	AQUAGIM ( GEMMA)	AQUAGIM(MONTSE)	GIM SUAU (MONTSE)	AQUAGIM(MONTSE)	AQUAGIM (GEMMA)
12:00 - 12:50			AQUAGIM(MONTSE)		
14:15 - 15:00	TONO STEP (GEMMA)	SPINNING (MONTSE)	FIT PUMP (MONTSE)	HIIT ( MONTSE)	
14:30 - 15:20					
15:30 - 16:20	AQUAGIM (ALENA)		AQUAGIM (ALENA)		
17:00-18:00					
18:00-19:00					
18.00 - 18.50	AERO STRETCHING (FERRAN)	TBC (ALENA)	AERO PILATES (FERRAN)	PILATES (ALENA)	
19.00 - 19.50	FIT PUMP (FERRAN)	AQUAGIM (ALENA)	TBC (FERRAN)	TONIFICACIÓ (MONTSE)	
19:15-20:00		GAP (MONTSE)		AQUAHIT (VANESSA)	
20:00 -20:50	AQUAHIT (VANESSA)	SPINNING (MONTSE)		ZUMBA (MONTSE)	

93.531.25.27 //601.98.18.87

HORARI GIMNÀS: DILLUNS A DIVENDRES DE 08:30H A 22:00H - DISSABTES DE 9:00H A 14:00H