

ACTIVITATS DIRIGIDES

PROGRAMACIÓ

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9:00 h						
10:00 h		Marxa Nòrdica		Marxa Nòrdica		Marxa Nòrdica
11:00 h			Sènior Fit		Sènior Fit	
12:00 h		Hipopressius		Hipopressius		
13:00 h						
14:00 h	Pilates	Cross Training	Pilates	Cross Training		
15:00 h						
16:00 h						
17:00 h						
18:00 h	Synergy	Bootcamp	Synergy	Bootcamp		
19:00 h	Marxa Nòrdica	Cross Training	Marxa Nòrdica	Cross Training		

Baix impacte

Mig impacte

Alt impacte

