

Horari d'Activitats Dirigides

7 - 13 SETEMBRE

Hores	Sala	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11	
7:30 - 8:15	C	CYCLING		CYCLING			
7:30 - 8:15	1				FUNCTIONAL RUNNING		
8:20 - 8:45	GYM P	ESCOLA D'ESQUENA EXPRESS					
9:00 - 10:00	R	PILATES	EN FORMA	PILATES	EN FORMA		
9:35 - 10:30	1	TONO	AERODANCE	TOT BODY	TONO		
10:35 - 11:30	1	TOT BODY	PILATES REHAB.	ZUMBA	PILATES		
11:45 - 13:00	R		YOGA		YOGA		
13:45 - 14:35	1		PILATES NOVETAT		PILATES NOVETAT		
14:15 - 15:00	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
14:15 - 15:00	R	FUNCTIONAL TRAINING	BODYPUMP	FUNCTIONAL TRAINING	BODYPUMP		
14:35 - 15:30	1	STEP	TOT BODY	TOTAL TRAINING	TOT BODY		
15:10 - 15:25	GYM P	SESSIÓ D'ABDOMINALS EXPRESS					
18:05 - 19:00	1	BARRA FIT	AERODANCE	GAP	TONO		
18:30 - 19:30	R	BODYPUMP		BODYPUMP			
18:30 - 19:45	R		YOGA		YOGA		
18:45 - 19:15	C		XPRESS CYCLING		XPRESS CYCLING		
18:45 - 19:30	C	CYCLING		CYCLING			
19:05 - 20:00	1	TOT BODY	PILATES	TOTAL TRAINING	PILATES		
19:15 - 20:15	C		XTRA CYCLING		XTRA CYCLING		
19:35 - 20:50	R	YOGA		YOGA			
19:45 - 20:30	C	CYCLING		CYCLING			
19:50 - 20:50	R		TONO		TOT BODY		
20:05 - 21:00	1		BODYCOMBAT NOVETAT		FUNCTIONAL TRAINING NOVETAT		

Sala	Aforo	
C	14	Cycling
R	19	Sala Royal Fitness
1	32	Polo Sala Gran
GYM P	54	GYM Polo
GYM R	35	GYM Royal

	Activitats Cardiovasculars
	Activitats Holístiques (Body & Mind)
	Activitats de Tonificació
	Activitat específica de Cycling
	Activitat Gratuïta al GYM del Polo