












ACTIVITATS DIRIGIDES A PARTIR 1 GENER 2019

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
6.35		SPINNING		SPINNING		9.00 a
6.45	BODY TONO		GAC		ESTIRAMENTS	
9.30	SPINNING	IOGA	SPINNING	IOGA		
9.30	 ZUMBA	BODY TONO	GAC	STEP BASIC/ ABD		ZUMBA
9.30	PILATES	AQUA ZUMBA	PILATES	AQUA ZUMBA	RECORD SALUT	
10.30	AQUA GYM	 ZUMBA	AQUA GYM	 ZUMBA		SPINNING
14.30	 ZUMBA	BODY TONO	GAC	SPINNING		14.00
15.30	PILATES	SPINNING	STEP TRAINNING	TONO/ GAC	 ZUMBA	
17.00	IOGA					17.00 a 20.00
17.30	BODY TONO	 ZUMBA	SPINNING & ABD	 STRONG	 ZUMBA	
17.30			PILATES			
18.30	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
18.30	IOGA		CHI KUNG		BODY TONO	
18.30	BODY TONO	COS I MENT	GAC	PILATES		
19.30	SPINNING		SPINNING			
19.30	PILATES	BODY TONO	AERO DANCE	 ZUMBA	ABD / ESTIRAMENTS	
19.30		AQUA GYM		AQUA AEROBIC		
20.00	IOGA		IOGA			
20.30		 ZUMBA		 ZUMBA	PILATES	
	classes cardiovasculars ballades amb coreografies					
	classes a la piscina de tonificació o ballades					
	classes d'estiraments, meditació i ocrrecció postural . IOGA = 1,30h					
	classes per tonificar i enfortir els músculs. GAC= Glutis, abdominals i cames					
	classes de bicicleta estàtica dirgides pel monitor a ritme de la música					

CAL PORTAR TOVALLOLA PER ACCEDIR A LES CLASSES.

TEL 977 18 27 06 info@recordvendrell.com