



ACTIVITATS DIRIGIDES A PARTIR 1 D' OCTUBRE 2018

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 BASIC/ ABD	TONO/ GAC	ZUMBA	
17.00	IOGA					17.00 a 20.00
17.30	BODY TONO	ZUMBA	SPINNING & ABD	STRONG ZUMBA	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	SPINNING		ABD+ ESTIRAMENTS	
19.30	PILATES	BODY TONO	AERO DANCE	ZUMBA		
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 ocrecció 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					

CAI PORTAR TONALLA PER ACCEDIR A LES CLASSES

TEL 977 18 27 06 info@recordvendrell.com

