

ACTIVITATS DIRIGIDES L'HOSPITALET DE L'INFANT

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09:15	Step	Aiguagim	Step	Aiguagim	Step
	Body GAC	Zumba	Tonificació	Tonificació	Tonificació
		Ciclo indoor		Ciclo indoor	Zumba
10:15	Aiguagim		Aiguagim	Pilates	
15:15	Pilates	Tonificació	Pilates	Tono Step	Pilates
17:30	Ciclo indoor				
18:15	Ciclo indoor	Ciclo indoor	Ciclo indoor	Ciclo indoor	Ciclo indoor
	TBC	VO2		Bodyart	Abdo-Streching
19:00	Tonificació	Tonificació	Tonificació	FIT-Tono	Tonificació
	Step	Step	Zumba	Step	Zumba
	Ciclo indoor	Ciclo indoor	Ciclo indoor	Ciclo indoor	Ciclo indoor
19:45	Aiguagim	Zumba	Aiguagim	Ciclo indoor	
	Body GAC	Cardio Step	Body GAC	Zumba	
20:30	Zumba	Ciclo indoor	Ciclo indoor		
		Pilates		Pilates	

ACTIVITATS DIRIGIDES VANDELLÒS

18:15			Tono GAC		
19:00	Tono Step		Body Balance	Latino (18:45)	
19:45	Ciclo indoor		Ciclo indoor	Ciclo indoor (19:30)	

* GAC: Glutis, Abdominals i Cames.

* Body Balance: Tècniques de tai-xi, ioga i pilates

* Bodyart: Moviments de ioga amb entrenament funcional i estiraments

* TBC: Sistema d'entrenament que alterna exercicis de tonificació muscular

* VO2: Classe intensiva que augmenta la capacitat aeròbica i tonifica

ES RECOMANA L'ÚS DEL PULSÒMETRE