






ACTIVITATS DIRIGIDES 20 – 24 FEB



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
9H15 10H15							
13H20 14H10							
15H30 16H30	DILLUNS						
17H30 18H30	DE CARNAVAL						
18H30 19H30		 BODYPUMP Toni	ESPINING Farin	GAC Lydia	INTERVAL Lydia	ESPINING Isidre	 BODYBALANCE Regina
19H30 20H30		INTERVAL Lydia	ESPINING Farin	 BODYBALANCE Regina	CARDIO ABDO Lydia	ESPINING Jordi	
20H30 21H30		AQUAGYM Lydia		AQUAGYM Lydia			

Monitors: Regina, Lydia, Isidre, Jordi i Farin

BODY PUMP: 55 minuts de treball intensiu de força per a tot el cos. Una classe efectiva al 100%.

CARDIOFUNCIONAL: Posa't en forma amb el teu propi cos.

INTERVÀLICA: combinar l'entrenament cardiovascular amb el treball de força dona resultat. Classe divertida, variada, intensa.

DANCE: Solament deixa't portar per la música i els moviments.

GAC: glutis, abdominal i cuixes. 55 minuts de treball localitzat.

BODY BALANCE: classe body mind. Treballaràs tant el cos com la ment. Fantàstica combinació de tai-xi, ioga i Pilates.

ESPINING: pedalar sobre una bicicleta mai havia estat tan divertit. Posa't a prova.

AQUAGYM: a dins l'aigua pots fer infinitat d'exercicis per estar en forma. No t'ho perdís.

STEP: Treball 100x100 cardiovascular amb coordinació de passos sobre l'step.

CARDIOABDO: Treball intens d'abdominals combinant exercicis cardio.

PREU:

Forfet de 26,25€/mes

Forfet de 8,75€/setmana

1 classe: 4,2 €

Recordatori del reglament:

- Només podran romandre a l'interior de la sala les persones que realitzin la pràctica esportiva prèviament reservada.
- S'impartiran les classes amb presència d'una única alumna però amb una durada de mitja hora.
- Es obligatori portar roba, material i calçat adequat per poder accedir-hi.
- Cal tornar el material al seu lloc després d'haver-lo utilitzat.
- Durant les vacances escolars, les classes d'algunes franges horàries poden ser anul·lades
- **El CEO es reserva el dret de modificar/anul·lar classes per poca afluència.**