

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
M A T Í	Aiguagim 09.00 - 09.45	Ciclisme Indoor 07.15 - 08.00	TBC 09.30 - 10.15	Aiguadolça 10.15-11:00	Aiguagim 09.45 - 10.30
	Pilates 10:30-11:15	Gim Sènior 09.15 - 10.00	Pilates 10:30-11:15		Body Pump 09:30 - 10:15
		Body Pump 10:15-11:00			Body Balance 10:45-11:30
			Aiguagim 15:30 - 16:15	Step 15:30-16:15	
T A R D A	Aerollatí 16:15-17:00	Aiguadolça 16:15 - 17:00	Zumba 17:00-17:45	Tonificació 16:45-17:30	
	Body Pump 18:00-18:45	Pilates 17:30-18:15	Body Balance 18:00-18:45	Aiguagim 16:30 - 17:15	
	Estiraments 19:15-20:00	ABDOMINALS 18:30-19:00	Body Pump 19:00-19:45	Estiraments 17:45-18:30	
	Circuit Intervàlic 20:15-21:00	Body Balance 19:15-20:00	Ciclisme Indoor 20:15-21:00	Zumba 20:15-21:00	
	Ciclisme Indoor 20:15-21:00	Zumba 20:15-21:00			