

ACTIVITATS DIRIGIDES 2024



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

9:30
10:30

PILATES

YOGA

PILATES+
TONIFICACIÓ

YOGA

ESTIRAMENTS

TONIFICACIÓ/
CORRECCIÓ
POSTURAL
10-11:30

10:00
11:30



17:00
18:00

ESTIRAMENTS
+PILATES

TONIFICACIÓ

GAC

HIIT (alta
intensitat)

TONIFICACIÓ
17:30-18:30

18:00
19:00

ZUMBA

PILATES

HIPOPRESIUS/
ESTIRAMENTS

YIN YOGA

ZUMBA
18:30-19:30

20:00
21:00

YOGA