

ACTIVITATS DIRIGIDES GIMNÀS OCTUBRE

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:15h - 10:00h	S.1	CIRCUIT TRAINNING	TBC	TOTAL BODY	POWERTONO	ESTIRAMENTS
	S.3					CYCLING
10:15h - 11:00h	S.2	IOGA 10.15h-11.15h		PILATES MIX	IOGA 10.15h-11.15h	
15:15h - 16:00h	S.1	POWERTONO	TOTAL BODY	PILATES	GAC	CIRCUIT TRAINNING
	S.2			DANCE FITNESS		
17:15h-18:15h	S.2			IOGA		
18:00h - 18:45h	S.1	CARDIOTONO CORE	PILATES MIX	CIRCUIT - GAC	TONIFICACIÓ	
	S.2	CONTROL POSTURAL			DANCE FITNESS	
18:15h - 19:00h	S.3		CYCLING			
19:00h - 19:45h	S.1	PILATES MIX	CIRCUIT TRAINNING	POWERTONO	PILATES	CARDIOTONO
19:15h - 20:00h	S.3	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
20:00h-20:45h	S.1	TOTAL BODY	GAC-ESTIRAMENTS	TONIFICACIÓ	PILATES MIX ESTIRAMENTS	
20:00h-21:00h	S.2		IOGA			

● INTENSITAT BAIXA

● INTENSITAT MITJA

● INTENSITAT ALTA

Les classes es podran canviar i/o modificar segons necessitats del servei

Més informació: Pavelló d'Esports de Lliçà d'Amunt ● Tel. 93 860 70 25 ● www.llam.cat/gimnas

Pots consultar els horaris a l'oficina virtual del gimnàs.