

ACTIVITATS DIRIGIDES SETEMBRE

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:15h - 10:00h	S.1	GAC	TBC	TOTAL BODY	POWERTONO	ESTIRAMENTS
	S.3					CYCLING
10:15h - 11:00h	S.2	IOGA			IOGA	PILATES
15:15h - 16:00h	S.1	POWERTONO	CROSSFIT	PILATES	GAC	HIIT
				DANCE FITNESS		
18:00h - 18:45h	S.1	CARDIOTONO CORE	TBC	TONIFICACIÓ	GAC ESTIRAMENTS	
	S.2		PILATES			
18:15h - 19:00h	S.3	CYCLING				
19:00h - 19:45h	S.1	PILATES	HIIT	POWERTONO	PILATES	CARDIOTONO
19:15h - 20:00h	S.3	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
20:00h - 20:45h	S.1	POWERTONO	CORE ESTIRAMENTS	TONIFICACIÓ	ESTIRAMENTS	

● INTENSITAT BAIXA

● INTENSITAT MITJA

● INTENSITAT ALTA

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

És obligatori l'ús de mascareta per a les classes i la sala de fitness.

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