

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 h	loga	Circuit training	Cicling	Zum-va	Tonificació Pilates
	Pilates Zum-va	Pilates	loga		loga Zum-va
10:15 h	Pilates				loga
	Zum-va				Zum-va
15:15 h	Pilates		Pilates		loga
18:00 h	Elàstic Jump	Circuit training		Cicling	GAC
	loga		loga		
18:55 h				Cicling	
	Tonificació	Pilates	Tonificació	Pilates	Elàstic Jump
19:50 h	Cicling	Zum-va	Cicling	Zum-va	
				Tonificació	
20:45 h	Circuit training	GAC	Circuit training		
Zona esportiva de Vandellòs					
20:00 h	Cicling		Cicling		

ES RECOMANA L'ÚS DEL PULSÒMETRE