

ACTIVITATS DIRIGIDES L'HOSPITALET DE L'INFANT

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09:15	Tonificació	Zumba	Body GAC	Tonificació	Tonificació
	Aiguagim	Ciclo indoor	Aiguagim		
10:00				Ciclo indoor	
15:15	Pilates		Ioga-Lates		Pilates
17:30		Aiguagim		Aiguagim	
	Sortida amb caiac (Platja de l'Arenal)	Sortida amb caiac (Platja de l'Arenal)	Sortida amb caiac (Platja de l'Arenal)	Sortida amb caiac (Platja de l'Arenal)	Sortida amb caiac (Platja de l'Arenal)
18:15	Ciclo indoor	Ciclo indoor	Ciclo indoor	Tonificació	Ciclo indoor
	Step	Tonificació			
19:00	Tonificació	Ciclo indoor	Tonificació	Step	Body GAC
	Elàstic JUMP	Body GAC	Step	Ciclo indoor	Cardio Step
19:45	Ciclo indoor	Zumba	Ciclo indoor	Ciclo indoor	Ciclo indoor
			Zumba	Zumba	Zumba
20:30	Zumba	Pilates	Ciclo indoor		
ACTIVITATS DIRIGIDES VANDELLÒS					
19:15		Tonificació		Tono Step	
20:00		Ciclo indoor		Ciclo indoor	

ES RECOMANA L'ÚS DEL PULSÒMETRE