

# GRAELLA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Del 4 de març al 3 de maig de 2024



## L'Hospitalet de l'Infant

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:15 h	Pilates Aiguagim	Cicling Aiguagim	Pilates Aiguagim	Zum-va Aiguagim	Pilates Cicling
10:15 h	loga Entrenament Funcional	Full-Body	loga	Tonificació	loga Aiguagim
15:15 h	Pilates		Pilates		loga
17:45 h	loga		loga		Circuit
18:00 h	Cicling	Cicling		Cicling Tonificació	
18:45 h	Cicling	Cicling GAC	GAC	Zum-va Cicling	GAC
19:30 h	Aiguagim		Aiguagim		
19:45 h	Tonificació	Latino	Cicling		

## Vandellòs

20:35 h			Entrenament Funcional		
9:15 h		Circuit Tonificació		Circuit Tonificació	
18:30 h		ABS - Express 20'		ABS - Express 20'	
19:45 h	Cicling		Cicling		Cicling 19:15 h

Act. de tonificació muscular

Act. cardiovasculars

Act. gimnàstica suau

Act. d'aigua

