

Graella d'activitats dirigides



Del 2 de març al 26 de juny de 2020

L'Hospitalet de l'Infant

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:15 h	loga Step	Aiguagim Zum-va <small>Circuit suspensió</small>	Tonificació Step	Aiguagim <small>Circuit trainnig</small> FAI	Tonificació Step
10:15 h	Aiguagim Zum-va	Pilates Latino	Aiguagim <small>ABS - Stretching</small>	Pilates GAC	loga Latino
15:15 h	Pilates <small>loga (16:10h)</small>	GAC	Pilates	loga <small>loga (17:15h)</small>	Pilates
18:10 h	Step Tono loga	Cicling Tonificació	Cicling	Cicling loga	Cicling <small>Circuit suspensió</small>
19:00 h	FAI Tonificació	Cicling Zum-va	Cicling Tonificació	Cicling Tonificació	Cicling <small>Circuit training</small>
19:50 h	Cicling <small>Aiguagim (19:45h)</small>	Step Tono GAC	Zum-va <small>Aiguagim (19:45h)</small>	Zum-va <small>Circuit suspensió</small>	
20:40 h	<small>Circuit trainnig</small>	Pilates	<small>Circuit trainnig</small>	Pilates	

Vandellòs

19:00 h					Cicling
19:45 h	Cicling		Cicling		

▾ Act. de tonificació muscular
 ▾ Act. cardiovasculars
 ▾ Act. gimnàstica suau
 ▾ Act. d'aigua