

DEL 29 DE SETEMBRE
AL 28 DE DESEMBRE DE 2025

GRAELLA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

L'HOSPITALET DE L'INFANT

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 H	PILATES AIGUAGIM RUNNING	FULL BODY AIGUAGIM	PILATES AIGUAGIM CICLING	ZUM-VA AIGUAGIM	PILATES CICLING
10:15 H	IOGA ENTRENAMENT FUNCIONAL	CICLING	IOGA ENTRENAMENT FUNCIONAL	TONIFICACIÓ	IOGA AIGUAGIM
11:15 H		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
15:15 H	PILATES		PILATES		IOGA
16:45 H	IOGA		PILATES		
17:45 H	IOGA	ZUM-VA	IOGA	TONIFICACIÓ	
18:00 H	CICLING	CICLING	CICLING		
18:45 H	TONIFICACIÓ AIGUAGIM ZUMBA	GAC ENTRENAMENT FORÇA	TRX AIGUAGIM FULL BODY	CICLING FULL BODY	ENTRENAMENT FUNCIONAL
20:15 H	ENTRENAMENT FUNCIONAL		ENTRENAMENT FORÇA		

VANDELLÒS

9:15 H		CIRCUIT TONIFICACIÓ		CIRCUIT TONIFICACIÓ	
17:00 H			ZUM-VA		
18:00 H		IOGA		IOGA	
19:00 H	CICLING	IOGA	CICLING	IOGA	CICLING 19:15 H
20:00 H	CICLING	CIRCUIT TONIFICACIÓ	CICLING	CIRCUIT TONIFICACIÓ	