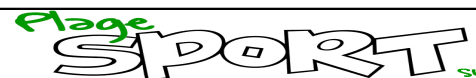


MANTENIMENT ADULTS CURS 2018-19



HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 - 10:00h	CARDIO-TONO-GAC Inten. mitja (Sílvia - Anna)	PILATES Inten. mitja (Pilar)	CARDIO-TONO-GAC Inten. mitja (Sílvia - Anna)	PILATES Inten. mitja (Pilar)	STEP-TONO Inten. alta (Anna)
9:15 a 10:00h		SPINNING* Inten. alta (Giro)		SPINNING* Inten. alta (Giro)	
15:40 - 16:25h	STEP-TONO Inten. alta (Anna)		STEP-TONO Inten. alta (Anna)		CARDIO-TONO-GAC Inten. alta (Anna)
17:15 - 18:00h	ZUMBA Inten. alta (Laura)	PILATES Inten. mitja/alta (Pilar)	ZUMBA Inten. alta (Laura)	BODY BALANCE Inten. mitja (Pilar)	ZUMBA Inten. alta (Laura)
18:00 - 18:30h	ABD Abdominals (Laura)		ABD Abdominals (Laura)		ABD Abdominals (Laura)
19:45 - 20:30h	PILATES WORKOUT Inten. alta (Pilar)	STEP-TONO Inten. alta (Laura)	PILATES Inten. mitja/alta (Pilar)	CARDIO-TONO-GAC Inten. mitja/alta (Laura)	
20:00 a 20:50h		SPINNING* Inten. alta		SPINNING* Inten. alta	
20:35 - 21:35h	CARDIO-TONO-GAC Inten. mitja/alta (Cristina)	RELAXACIÓ CORPORAL**	CARDIO-TONO-GAC Inten. mitja/alta (Cristina)	RELAXACIÓ CORPORAL**	

* Cal portar tovallola i bidó d'aigua.

** Cal portar una manta petita.

Cal un mínim de 8 usuaris per classe.