ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 29 DE JUNY AL 12 DE JULIOL

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
7.30	**TONIFICA'T** *BÉTULO*	**BOOTCAMP** *DIMONI*	**PILATES** *BÉTULO*	**SPINGIE** *CA L'ARNÚS*		
8.15	**AQUASALUT** *P.PETITA*	**AQUAGYM** *P.PETITA*	**AQUAGYM** *P.PETITA*	**AQUAGYM** *P.PETITA*	**TONIFICA'T** *BÉTULO*	
8.30	**ZUMBA** *BÉTULO*	**GYM SUAU** *BÉTULO*	**BOOTCAMP** *DIMONI*	**BODYPUMP** *BÉTULO*		
			IOGA *MICACO*			
9.00	**AQUAGYM** *P.PETITA*	**AQUAFUSIÓ** *P.PETITA*	**AQUAFUSIÓ** *P.PETITA*	**AQUAGYM** *P.PETITA*	**AQUAFUSIÓ** *P.PETITA*	
9.30	**BODYPUMP** *BÉTULO*	**GAC** *BÉTULO*	**HBX BOXING** *DIMONI*	**ZUMBA** *BÉTULO*	**SPINGIE** *CA L'ARNÚS*	**AQUAGYM** *P.PETITA*
		SPINGIE *CA L'ARNÚS*		**SPINGIE** *CA L'ARNÚS*		
10.30	**IOGA** *BÉTULO*	**PILATES** *BÉTULO*	**ESTIRAMENTS** *BÉTULO*	**PILATES** *BÉTULO*	**BODYBALANCE** *BÉTULO*	**BODYPUMP** *BÉTULO*
	SPINGIE *CA L'ARNÚS*		**SPINGIE** *CA L'ARNÚS*			
11.30						**SPINGIE** *CA L'ARNÚS*
13.15	**ESTIRAMENTS** *BÉTULO*		**PILATES** *BÉTULO*			
13.30		**AQUAFUSIO** *P.PETITA*		**AQUAFUSIO** *P.PETITA*	**AQUAGYM** *P.PETITA*	
14.15		**WORKOUT** *BÉTULO*		**WORKOUT** *BÉTULO*		
15.30	**SPINGIE** *CA L'ARNÚS*	**HBX BOXING** *DIMONI*	**SPINGIE** *CA L'ARNÚS*	**BODYPUMP** *BÉTULO*	**PILATES** *BÉTULO*	
15.45	**AQUAGYM** *P.PETITA*	**AQUAGYM** *P.PETITA*	**AQUADANCE** *P.PETITA*	**AQUAGYM** *P.PETITA*	**AQUASALUT** *P.PETITA*	
16.30	**GLUTIS XPRESS** *DIMONI*	**IOGA** *DIMONI*		**TRX** *DIMONI*		
17.00	**TONIFICA'T** *BÉTULO*	**GAC** *BÉTULO*	**BODYBALANCE** *BÉTULO*	**PILATES** *BÉTULO*	**TONIFICA'T** *BÉTULO*	
	HBX FUSION *DIMONI*		**HBX BOXING** *DIMONI*			
18.00	**WORKOUT** *BADIU*	**BOOTCAMP** *DIMONI*	**BODYPUMP** *BÉTULO*	**WORKOUT** *BADIU*	**HBX ROUND** *DIMONI*	
	BODYPUMP *BÉTULO*	**SPINGIE** *CA L'ARNÚS*	**HBX FUSION** *DIMONI*	**ZUMBA** *BÉTULO*		
	SPINGIE *CA L'ARNÚS*	**BODYCOMBAT** *BÉTULO*	**SPINGIE** *CA L'ARNÚS*	**BODYCOMBAT** *DIMONI*		
18.30					**SPINGIE** *CA L'ARNÚS*	
19.00	**SPINGIE** *CA L'ARNÚS*	**SPINGIE** *CA L'ARNÚS*	**SPINGIE** *CA L'ARNÚS*	**SPINGIE** *CA L'ARNÚS*		
	ZUMBA *BÉTULO*	**HBX ROUND** *DIMONI*	**BODYBALANCE** *BÉTULO*	**BODYPUMP** *BÉTULO*		
		PILATES *BÉTULO*		**BOOTCAMP** *DIMONI*		
19.15	**AQUAFUSIÓ** *P.PETITA*	**AQUAGYM** *P.PETITA*	**AQUAGYM** *P.PETITA*	**AQUAGYM** *P.PETITA*	**AQUAGYM** *P.PETITA*	
		RUNNING *EXTERIOR*		**RUNNING** *EXTERIOR*		
20.00	**BODYBALANCE** *BÉTULO*	**BODYPUMP** *BÉTULO*	**SPINGIE VIRTUAL** *CA L'ARNÚS*	**PILATES** *BÉTULO*	**IOGA** *BÉTULO*	
	SPINGIE VIRTUAL *CA L'ARNÚS*	**AQUASALUT** *P.PETITA*		**AQUAFUSIÓ** *P.PETITA*		
				WORKOUT *BADIU*		
20.30	**HBX BOXING** *DIMONI*		**BOOTCAMP** *DIMONI*			

FORÇA / RESISTÈNCIA | **CARDIO** | **AQUÀTIQUES** | **COS/MENT**

HORARI: Dilluns a divendres de 7h a 23h. Dissabte de 7h a 20h. Diumenge de 8h a 14h.

S'ha de fer reserva prèvia obligatòria per assistir-hi. El centre es reserva el dret de modificar i/o anul·lar activitats.

Activitats oficials LesMills (BodyPump, BodyCombat, BodyBalance i Core), HBX (Boxing i Fusion) i Zumba.

Durada activitats 45' (excepte ioga, running,marxa nòrdica, aquaexpress, bodybalance i TRX).

Només es podrà reservar una classe aquàtica al dia des de l'aplicació. Per a una segona sessió, us podeu inscriure al llistat de recepció

CEM Sistrells BADALONA