ACTIVITATS DIRIGIDES – 2020

14 – 25 setembre

DILLUNS

FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA
	SPINNING 07:00				
	SPINNING 09:30		AERO FITNES 09:15		AIGYM PG 09:30
11					AIGYM PP 11:30
13'30		TBC-TRX 15:30			AIGYM PP 15:30
17			ZUMBA FITNESS 17:00		
	SPINNING 18:00		TBC 18:30	PILATES 18:30	
	SPINNING 19:15				AIGYM PP 19:30
	SPINNING 20:30		FULL BODY WORK 20:00		
22					

DIMARTS

FITNESS	SALA1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PIS/ALT
7			ACTIVA'T 07:00		
	SPINNING 09:30		PILATES 09:00	HIT PME 08:45	
		TRX 10:45	SERVEI SALUT 10:15		
12					AIGYM PP 11:30
14	SPINNING 15:30		AERÒBIC 15:30		AIGYM PG 15:30
17	SPINNING 18:15	SERVEI SALUT 18:00	TBC 18:30	TAI TXI TXEN 18:30	
19	SPINNING 19:30	STEP 19:45	PILATES 20:00		
22				HIT PME 20:30	

DIMECRES

FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA
	SPINNING 07:00				
	SPINNING 09:30				AIGYM PG 09:30
11			DANCEFIT 10:30		
13'30		TBC-TRX 15:30			AIGYM PP 15:30
17			ZUMBA FITNESS 17:00		
	SPINNING 18:00		TBC 18:30	PILATES 18:30	
	SPINNING 19:15	TRX 19:00			AIGYM PP 19:30
	SPINNING 20:30		FULL BODY WORK 20:00		
22					

DIJOUS

FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PIS/ALT
7			ACTIVA'T 07:00		
	SPINNING 09:30		PILATES 09:00	HIT PME 08:45	
		TRX 10:45	SERVEI SALUT 10:15		
12					AIGYM PP 11:30
14	SPINNING 15:30		AERÒBIC 15:30		AIGYM PG 15:30
17	SPINNING 18:15	SERVEI SALUT 18:00	TBC 18:30	TAI TXI YANG 18:30	
19	SPINNING 19:30	DANCE TONO 19:45	PILATES 20:00		
22				HIT PME 20:30	

DIVENDRES

FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA
	SPINNING 07:00				
	SPINNING 09:30		LATIN DANCE 09:45	HIT PME 09:15	AIGYM PG 09:30
12					
15		TRX 18:15	DANCE FIT 17:45	TXI KUNG 18:00	
19	SPINNING 19:15			2 d'octubre	
22				IOGA IYENGAR 19:30	

Activitats cardiovasculars rítmiques

- SPINNING PLUS 55' ***
- SPINNING 45'
- AERO / STEP 55'
- DANCE MIX 55'
- DANCEFIT- DANCE TONO 55'
- ZUMBA FITNESS 55'
- LATIN DANCE

Activitats de condicionament físic

- HIT PME 55' ****
- FULL BODY WORK 55' ****
- TRX – TRX DUO 45' ****
- TBC 55' ***
- ACTIVA'T 55'
- SERVEI SALUT 55'

Activitats aquàtiques

- AIGYM PG 45'
- AIGYM PP * 45'

Activitats cos – ment

- TAI TXI 70'
- TAI TXI TXEN 70'
- TAI TXI KUNG 55'
- PILATES 55'

Fora d'abonament

- GIM HIPOPRESSIVA
- IOGA IYENGAR

Horari amb tècnic a sala fitnes

* Intensitat baixa
** Intensitat mitja
*** Intensitat alta
**** Intensitat molt alta

Patronat d'Esports Valls

Centre Esportiu Municipal El Fornàs VALLS

Dilluns a divendres de 6:30 a 22:00 Dissabtes de 9:00 a 14:00 i de 16:00 a 19:00 Diumenges i festius de 10:00 a 14:00

Passeig President Tarradellas, 2-6 · Tel. 977 61 44 03