ACTIVITATS DIRIGIDES – ESTIU 2020

31 agost a 13 setembre

DILLUNS

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

DIMARTS

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

DIMECRES

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

DIJOUS

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

DIVENDRES

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

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

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

Horari amb tècnic a sala fitnes

DIJOUS, 10 setembre. A partir de les 20h NO es fan activitats
DIVENDRES 11 és FESTIU. No hi ha activitats

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