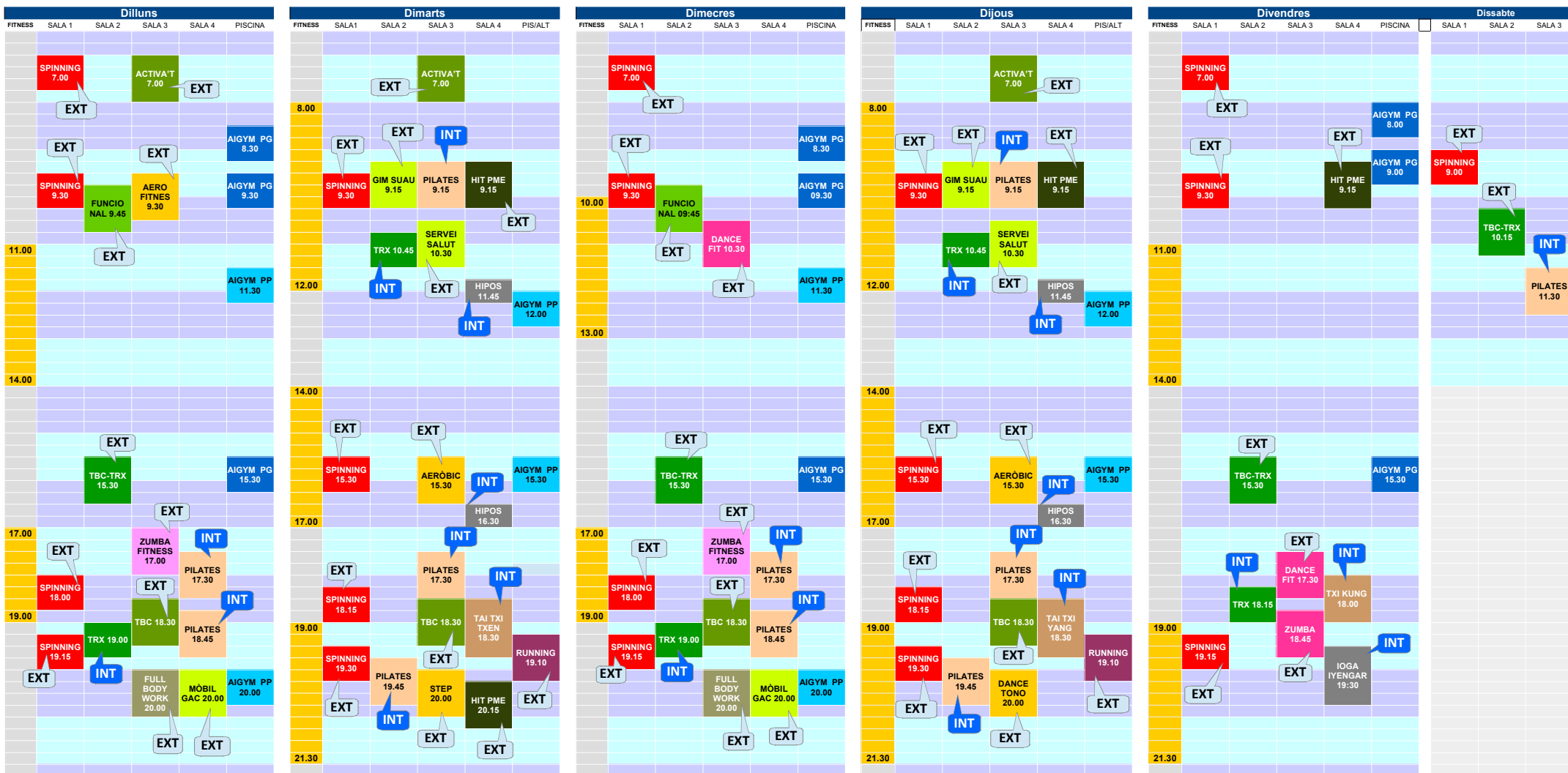


ACTIVATATS DIRIGIDES

A partir del 19 d'abril de 2021



Activitats cardiovasculars rítmiques

- SPINNING 45'
- AERO / STEP 55'
- DANCEFIT- DANCE TONO 55'
- ZUMBA FITNESS 55'
- MARXA NÒRDICA
- RUNNING 55'

Activitats de condicionament físic

- HIT PME 55' ****
- FULL BODY WORK 55' ****
- TRX 45' ****
- TBC / TBC-TRX 55' ***
- ACTIVA'T 55'
- SERVEI SALUT 55'
- FUNCIONAL 55' ***
- MÒBIL GAC 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
- FITJOVE

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

Assessorament tècnic sala fitness

- EXTERIOR En cas de mal temps SE SUSPENEN
- INTERIOR TRX, PILATES, TAI TXI

