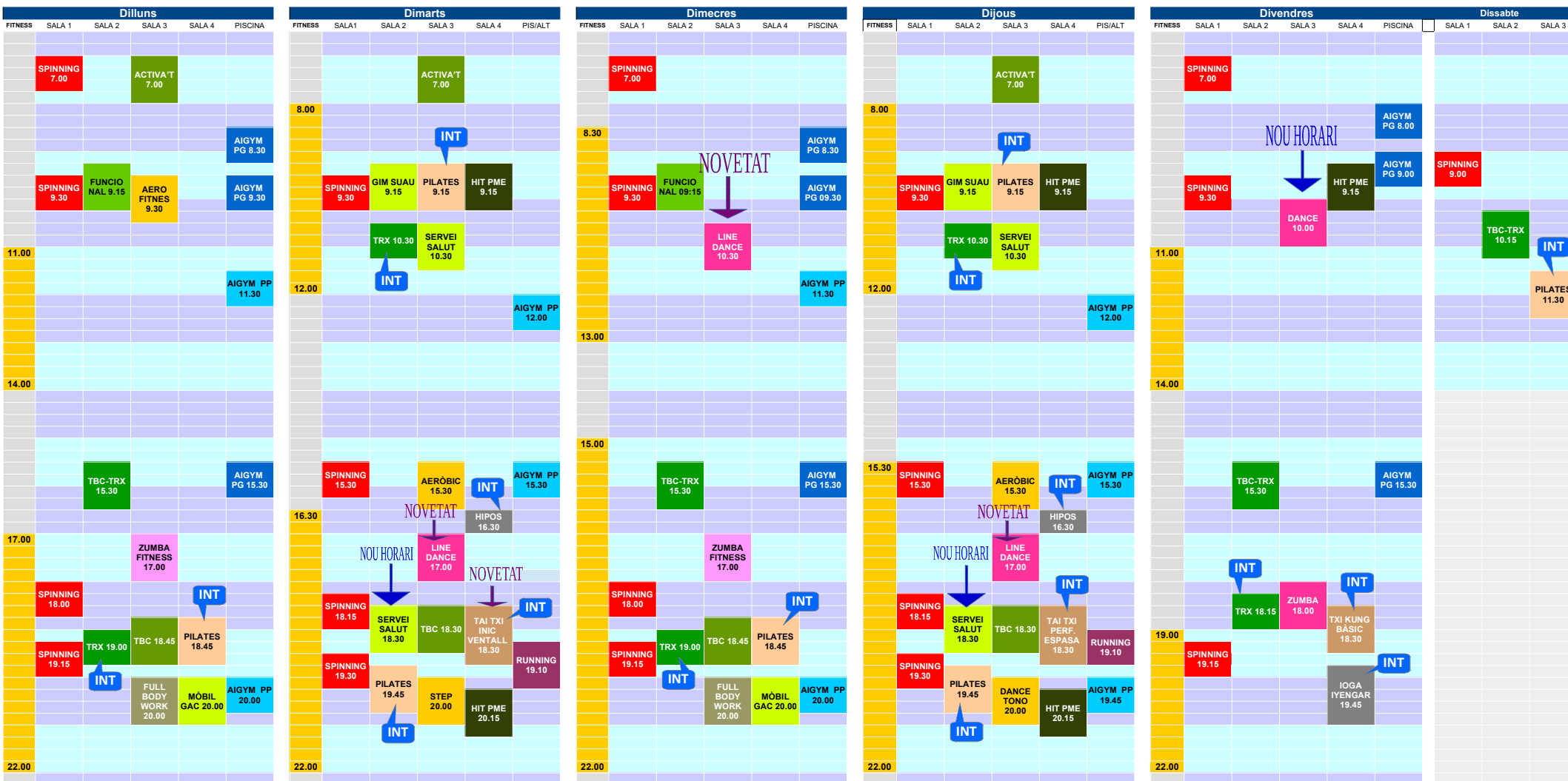


ACTIVATATS DIRIGIDES

A partir del 13 de setembre 2021



Activitats cardiovasculars rítmiques

- SPINNING 45'
- AERO / STEP 55'
- DANCEFIT - DANCE TONO 55'
- ZUMBA FITNESS 55'
- MARXA NÒRDICA
- RUNNING 55'
- LINE DANCE 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 INIC VENTALL 70'
- TAI TXI PERF ESPASA 70'
- TAI TXI KUNG 55'
- PILATES 55'

Fora d'abonament

- GIM HIPOPRESSIVA
- IOGA IYENGAR

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

Assessorament tècnic sala fitness

LES ACTIVATATS ES REALITZARAN A L'EXTERIOR EXCEPTE LES AQUÀTIQUES I LES INDICADES

