

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES - FITBALMES FEMENÍ

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.15 - 08.00h	FEM CYCLING	FEM CIRCUIT	FEM FULLBODY	FEM CYCLING		
08.00 - 08.45h	FEM PILATES		FEM CIRCUIT			
09.00 - 09.45h	FEM FULLBODY	FEM SUPERIOR		FEM GLUTE	FEM PILATES	
09.00 - 09.30h			FEM SÒL PELVIC			
10.00 - 10.45h	FEM POSTURAL	FEM PILATES	FEM ESQUENA	FEM SLOW	FEM STRETCHING	FEM FULLBODY
11.00 - 11.45h		FEM AQUA	FEM SLOW	FEM AQUA		FEM IOGA
11.00 - 11.30h	FEM HIPO					
14.15 - 15.00h	FEM STEP	FEM CYCLING	FEM CIRCUIT	FEM FULLBODY	FEM ESTIRAMENTS	
15.30 - 16.15h	FEM AQUA		FEM AQUA			
18.00 - 18.45h		FEM CYCLING		FEM CYCLING		
18.00 - 18.45h	FEM CIRCUIT	FEM PILATES	FEM IOGA	FEM PILATES	DANCE CHOREOGRAPHY	
19.00 - 19.45h	FEM GLUTE	FEM AQUA	FEM FULLBODY	FEM AQUA		
19.00 - 19.45h		FEM PUMP		FEM GAC		
19.30 - 20:15h						