

ACTIVITATS DIRIGIDES



CARDIO



CARDIO+COREO



TONIFICACIÓ



SALUT

CLUB OFICIAL

LES MILLS

	DILLUNS		DIMARTS			DIMECRES		DIJOUS			DIVENDRES		DISSABTE	DIUMENGE		
	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	EXTERIOR	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	EXTERIOR	SALA 1	SALA 2	SALA 2	SALA 1	SALA 2	
MATI	08.30															08.30
	50'		TBC	LES MILLS BODYBALANCE			TBC		PILATES			TBC				50'
	09.30	CYCLING	LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA FINEST	LES MILLS BODYPUMP		CYCLING	LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA FINEST	LES MILLS BODYPUMP		CYCLING	PILATES	STEP		09.30
	50'														LES MILLS BODYPUMP	50'
	10.30	ZUMBA FINEST		STEP	PILATES		HIIT		STEP	PILATES		TBC		GAC		10.30
	50'														STEP	50'
	11.30				TAI-TXI				TAI-TXI			TAI-TXI	PILATES			11.30
	50'														CARDIOBOX	50'
	12.00		IOGA				IOGA									12.00
	50'															50'
	12.30				QI-GONG											12.30
	50'															50'
TARDA	15.30								LES MILLS BODYPUMP							15.30
	50'			TBC												50'
	16.30								ESTIRAMENTS							16.30
	50'															50'
	17.30	KUNG-FU*	PILATES	ZUMBA FINEST	LES MILLS BODYPUMP		PILATES	IOGA	ZUMBA FINEST	GAC		LES MILLS BODYBALANCE				17.30
	50'															50'
	18.30	CARDIOBOX	ZUMBA FINEST	HIIT	PILATES		CARDIOBOX	ZUMBA FINEST	CYCLING	PILATES		CARDIOBOX	ZUMBA FINEST			18.30
	50'															50'
	19.30	CYCLING	LES MILLS BODYPUMP	CYCLING	LES MILLS GRIT		CYCLING	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FINEST	LES MILLS GRIT		CYCLING	LES MILLS BODYPUMP			19.30
	50'															50'
	20.30		ESTIRAMENTS		SALSA* 90'			PILATES	GAC	IOGA						20.30
	50'															50'

* Activitats no incloues a la quota.

CTAG es reserva el dret de modificació d'aquest horari i dels tècnics.

Horari: De dilluns a divendres de 8:00 a 22:30h / Dissabte i diumenge de 8:00h a 20:30h
Els dies festius no hi ha activitats dirigides.