

# 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		
MÀTÍ	08.30															08.30	
	50'		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYBALANCE			LES MILLS GRIT				50'	
	09.30	CYCLING	LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA FINEST	LES MILLS BODYPUMP		CYCLING	LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA FINEST	LES MILLS BODYPUMP		CYCLING	LES MILLS BODYBALANCE	STEP		LES MILLS BODYPUMP	09.30
	50'															50'	
	10.30	TBC	ZUMBA FINEST	CYCLING	PILATES		LES MILLS GRIT	STEP	GAC	PILATES		STEP	ESTIRAMENTS	GAC		STEP	10.30
	50'																50'
	11.30				TAI-TXI					TAI-TXI			TAI-TXI	PILATES		CARDIOBOX	11.30
	50'																50'
12.00		IOGA					IOGA									12.00	
50'																50'	
12.30				QI-GONG												12.30	
50'																50'	
TARDA	15.30															15.30	
	50'				TBC				LES MILLS BODYPUMP							50'	
	16.30				LES MILLS BODYBALANCE				LES MILLS BODYBALANCE							16.30	
	50'															50'	
	17.30	KUNG-FU*	LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA FINEST	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYBALANCE	IOGA	ZUMBA FINEST	LES MILLS GRIT		KUNG-FU*	PILATES			17.30	
	50'															50'	
	18.30	CARDIOBOX	ZUMBA FINEST	PILATES	LES MILLS GRIT		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			19h SALSA+ 90'	19.30	
50'															50'		
20.30		LES MILLS BODYBALANCE		SALSA* 90'			ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS	IOGA							20.30	
50'																50'	

\* Activitats no incloses 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.