

CUIDA'T GUINARDÓ

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30h-10:15h	GIM. SUAU	ESTIRAMENTS	GIM. SUAU	GIM. SUAU	GIM. SUAU
10:30h-11:15h	PILATES			TONIFICACIÓ	
11:15h-12:00h	TABATAS			PILATES	
	ESTIRAMENTS				
17:30h-18:15h		PILATES			
18:15h-19:00h		CIRCUIT FUNCIONAL			
19:30h- 20:15h	ENTRENAMENT FUNCIONAL		CIRCUIT FUNCIONAL	FITNESS COMBAT	
19:45h-20:30h		TONIFICACIÓ			
20:30h-21:15h	GIM MANTENIMENT	PILATES	GIM MANTENIMENT	GIM MANTENIMENT	

CUÍDATE GUINARDÓ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:30h-10:15h	GIM. SUAVE	ESTIRAMIENTOS	GIM. SUAVE	GIM. SUAVE	GIM. SUAVE
10:00h-11:15h	PILATES			TONIFICACIÓN	
11:15h-12:00h	TABATAS			PILATES	
	ESTIRAMIENTOS				
17:30h-18:15h		PILATES			
18:15h-19:00h		CIRCUITO FUNCIONAL			
19:30h- 20:15h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		CIRCUITO FUNCIONAL	FITNESS COMBAT	
19:45h-20:30h		TONIFICACIÓN			
20:30h-21:15h	GIM MANTENIMIENTO	PILATES	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	