



ACTIVITATS DIRIGIDES ESTIU 2020 A PARTIR 08 de JUNY



INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
6.35		SPINNING		SPINNING		9.00 a
6.45	BODY TONO		GAC		ESTIRAMENTS	
9.00		IOGA		IOGA		
9.15	SPINNING	BODY TONO	SPINNING	GAC	RECORD SALUT	
9.30	PILATES	AQUA GYM	PILATES	AQUA GYM		ZUMBA
10.30		ZUMBA		ZUMBA		SPINNING
14.15				SPINNING		14.00
15.15	PILATES		GAC		ZUMBA	
17.15		ZUMBA		STRONG ZUMBA		TANCAT
18.15	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
18.30	IOGA		CHI KUNG			
18.30	BODY TONO	PILATES	GAC	PILATES		
19.30	SPINNING	STRONG ZUMBA	SPINNING	BODY TONO		
19.30	PILATES	AQUA GYM	ZUMBA	AQUA GYM		
20.00	IOGA		IOGA		ABD / ESTIRAMENTS	
20.30				ZUMBA		
	classes cardiovasculars ballades amb coreografies					
	classes a la piscina de tonificació o ballades					
	classes d'estiraments, meditació i ocrecció postural . IOGA = 1,15h					
	classes per tonificar i enfortir els músculs. GAC= Glutis, abdominals i cames					
	classes de bicicleta estàtica dirgides pel monitor a ritme de la música					

Les classes són amb cita prèvia mensual.

Places limitades, espais delimitats manteniment la distància de seguretat

Per reservar: nom i cognom , dia i hora de la classe al info@recordvendrell.com