

HORARIS D'ACTIVITATS



A PARTIR DE L'1 DE SETEMBRE

INICI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.15	1	TONIFICACIÓ		IOGA		
08.15	2	MAC-ROLL		COS GLOBAL		IOGA
09.30	1	VINE A BALLAR	TONIFICACIÓ	COS GLOBAL	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ
09.30	2	MAC-ROLL	VIDANSA	TONIFICACIÓ	VIDANSA	PASSIÓ PEL BALL
10.30	1	TONIFICACIÓ SUAU	COS GLOBAL	TONIFICACIÓ SUAU	MAC-ROLL	ESTIR. CONSCIENTS
11.45	P	AGUA-GYM		AGUA-GYM		
15.00	2	COS GLOBAL		COS GLOBAL		
18.00	1	VINE A BALLAR	TONO-BARRA	DANSE-ZUMBA	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ
18.00	2	MAC-ROLL	PILATES	MAC-ROLL	ESTIRAMENTS	
19.00	1	PASSIÓ PEL BALL	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	ESTIR. CONSCIENTS
19.00	2	MAC-ROLL	IOGA	PILATES	PILATES	
20.00	1				IOGA	SPINNING
20.00	2	JAZZ ADULTS			PILATES	
20.15	1	SPINNING	SPINNING	SPINNING		

SALA	INICI	DISSABTE	DIUMENGE
1	10.30	SPINNING	
2	10.30	TONIFICACIÓ	
1	11.15		SPINNING
1	11.30	DANSE-ZUMBA	

Després de l'estiu, del relax i la desconexió... us hem preparat un programa de classes molt variat i específic perquè us senti molt a gust venint al Reset.

Com a novetat tenim els cursos d'Hipopresius que farem amb grups reduïts de 4 a 5 persones. Us podeu informar a la web del Club:

www.ctnsc.org

Desitgem que comenceu amb molta energia aquest setembre!

Qualsevol suggeriment que tingueu, no dubteu en comunicar-ho a:

srventos@ctnsc.org

Comencem!