

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:15	Step	Aquasau	Step	Aquasau	Step
	Tonificació	Tonificació		Tonificació	Tonificació
		Ciclo indoor		Ciclo indoor	
10:15	Aquagym		Aquagym		
15:15	Tonificació	Step		Step	
17:30	Ciclo indoor				
18:15	Ciclo indoor	Ciclo indoor	Ciclo indoor	Step	Ciclo indoor
	Step Bàsic	Step Coreo			Step Doble
19:00	Tonificació	Tonificació	Body GAC	Tonificació	Ciclo indoor
	Step Coreo	Step	Ciclo indoor	Step Coreo	Step Basic
		Ciclo indoor		Ciclo indoor	
19:45	Aquagym	Latino	Aquagym	Ciclo indoor	
	Ciclo indoor	Tono Step	Ciclo indoor	Pilates	Salsa
	Body GAC				
20:30	Step	Ciclo indoor	Step	Ciclo indoor	
		Pilates		Tono Step	
ACTIVITATS DIRIGIDES VANDELLÒS					
19:45	Ciclo indoor			Latino	GAC (20h)
20:30				Ciclo indoor	

* GAC: Glutis, Abdominals i Cames.
ES RECOMANA L'ÚS DEL PULSÒMETRE