

ACTIVITATS DIRIGIDES CEM RAMBLA FONDO

Vigència: DEL 14 AL 27 DE SEPTEMBRE



www.duetsports.com

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
M A T Í									
07.15	08.00	SC		CYCLING		CYCLING			
08.00	08.45	PS	AIGUAMIX		AIGUAMIX				
08.15	09.00	S1		BODY PUMP		PILATES			
09.00	09.45	PS		AIGUAMIX		AIGUAMIX			
09.15	10.00	S2					IOGA		
09.15	10.00	SC	CYCLING		CYCLING				
09.30	10.15	S1	ZUMBA	ESQUENA SANA	BODY COMBAT	GIM ORO	ZUMBA		
09.30	10.15	PS						AIGUAMIX	
10.00	10.45	PS	AIGUAMIX		AIGUAMIX		AIGUAMIX		
10.30	11.15	S1	BODY PUMP		BODY BALANCE			ZUMBA	
10.45	11.30	S1		ZUMBA		TONIFICACIÓ	GAC		
11.00	11.45	PS		AIGUAMIX		AIGUAMIX			
11.30	11.45	S1						TONIFICACIÓ	
MIGDIA									
15.30	16.15	S1		TONIFICACIÓ		BODY BALANCE			
16.00	16.45	PS		AIGUAMIX		AIGUAMIX			
16.30	17.15	S1	ZUMBA		BODY PUMP				
T A R D A									
17.00	17.45	PS	AIGUAMIX		AIGUAMIX				
17.00	17.45	S1		ESQUENA SANA		BODY PUMP			
17.45	18.30	S1	TONIFICACIÓ		ZUMBA		ESQUENA SANA		
18.00	18.45	SC	CYCLING		CYCLING		CYCLING		
18.00	18.30	S2		BODY BALANCE 30'		ZUMBA 30'			
18.30	19.00	S2	ABDOMEN 30'		ABDOMEN 30'		TONIFICACIÓ 30'		
18.30	19.15	S1		GAC		BODY COMBAT			
18.45	19.30	S1			PILATES				
19.00	19.45	S1	ZUMBA				ZUMBA		
19.00	19.45	S2				IOGA			
19.15	20.00	SC		CYCLING		CYCLING			
19.30	20.15	PS	AIGUAMIX		AIGUAMIX				
19.45	20.15	S2	CARDIO HITT 30'						
20.00	20.45	S1		ZUMBA	BODY PUMP				
20.30	21.15	S1	BODY COMBAT			ZUMBA			
20.30	21.15	S2		IOGA	BODY BALANCE				

ESPÀIS

N1

SALA 1

N2

SALA 2

N3

SALA CYCLING

N4

PISCINA PETITA

N5

SALA DE FITNESS

TIPUS D'ACTIVITAT

TRÈMUCALÒRICS

TONIFICA

PREVENCIÓ I RELAX

SALUT

Podeu consultar aquesta informació a www.duetsports.com

Duet Sports es reserva el dret de modificar aquest horari

