

HORARI ACTIVITATS FITNESS 2024-2025

ACTIVITATS DIRIGIDES

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
6:30			COND. FUNCIONAL*	S1			COND. FUNCIONAL*	S1		
7:00									FIT CIRCUIT	S1
7:30	TONIFICACIÓ	S1	FIT PILATES	S2	GAC	S1	SPINNING	S3		
7:30							FIT PILATES	S1		
8:00									TXI-KUNG	S2
8:30	FORMA TOTAL +60*	S2			FORMA TOTAL +60*	S2				
9:00	ZUMBA	S1	SPINNING	S3	ZUMBA	S1	CROSS BOXING	S1	ZUMBA +60*	S1
9:00			COND. FUNCIONAL*	S1						
9:30	FORMA TOTAL +60*	S2	IOGUILATES	S2	FORMA TOTAL +60*	S2	FORMA TOTAL +60*	S2	GAC	S2
10:00	FIT PILATES	S1	FORMA TOTAL +60*	S1	FIT PILATES	S1	TOT ESQUENA	S1	FIT PILATES	S1
10:00			SPINNING	S3						
10:30	TAI-TXI	S2	TAI-TXI	S2	ABD 30'	S2	TAI-TXI	S2	HIPO STRETCHING	S2
10:30	SPINNING	S3								
11:00	BOOMPA*	S1	TOT ESQUENA	S1	SPINNING	S3	BOOMPA*	S1	SPINNING	S3
11:00			FIT CIRCUIT	SF	FIT CIRCUIT	S1				
11:00					HIPOPRESSIUS	S2				
11:15									ZUMBA	S1
11:30			FIT CROSS	S2			TXI-KUNG	S2	TRX 30'	S2
12:00	IOGA	S2			IOGA	S1			IOGA	S2
12:00	FIT INCLOU	S1								
13:00					TXI-KUNG	S2				
13:30	COND. FUNCIONAL*	S1	TRX	S2	COND. FUNCIONAL*	S1	BOOMPA*	S1		
14:30							ZUMBA	S1	CROSS BOXING	S1
15:00			PILATES	S2						
15:30	FIT CROSS	S1			GAC	S1	PILATES	S2	COND. FUNCIONAL*	S1
16:30					HIPOPRESSIUS	S1				
17:00	PILATES	S2	TOT GLUTI 30'	S1	PILATES	S2	DANCE TONO	S2		
17:30	CROSS BOXING	S1	TOT ESQUENA	S1	SPINNING	S3	CROSS BOXING	S1	GAC	S1
17:30			HIIT PILATES	S2	FIT CIRCUIT	S1			IOGUILATES	S2
18:00	TOT GLUTI 30'	S2	IOGA	S2	TONIFICACIÓ	S2	PILATES	S2		
18:30	ZUMBA	S1	ZUMBA	S1	BOOMPA*	S1	SPINNING	S3	ZUMBA	S1
18:30	ABD 30'	S2					GAC	S1	STRETCHING 30'	S2
18:45	SPINNING	S3								
19:00	FIT IOGA	S2	FIT PILATES	S2	PILATES	S2	FIT IOGA	S2	TOT ESQUENA	S2
19:30	COND. FUNCIONAL*	S1	FIT CROSS	S1	ZUMBA	S1	BOOMPA*	S1	SPINNING	S3
19:30									FIT CIRCUIT	S1
20:00	TAI-TXI	S2	FIT IOGA	S2	TAI-TXI	S2	FIT PILATES	S2	SLOW IOGA	S2
20:30	BOOMPA*	S1	SPINNING	S3	CROSS BOXING	S1				
20:30			ZUMBA	S1			ZUMBA	S1		
21:00	PILATES INICIACIÓ	S2	HIPO STRETCHING	S2	PILATES INICIACIÓ	S2				

DISSABTE

10:00	SPINNING	S3
10:00	PILATES INICIACIÓ	S2
11:00	FIT CROSS	S1
11:00	FIT PILATES	S2
12:00	MOVING ART	S1

DIUMENGE

10:30	SPINNING	S3
11:30	FIT CIRCUIT	S1

- Act. cardiovasculars
- Spinning
- Act. integrals ment i cos
- Act. de treball muscular
- Act. per a gent gran

Les sessions tenen una durada de 50',
excepte les indicades de 25' i 30'.
*Activitat a partir de 16 anys.

- S1** Sala gran
- S2** Sala petita
- S3** Sala Spinning
- SF** Sala Fitness



ESCANEJA'M

Sempre actualitza't a
www.canfelipa.com