



C.N.TARRACO HORARI 2019



	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres		
	Sala	Activitat	Sala	Activitat	Sala	Activitat	Sala	Activitat	Sala	Activitat	
6:30	Fitness	TONIFICACIÓ			Fitness	TONIFICACIÓ			Fitness	Pilates	6:30
8:00	Fitness	FIT BALL	Gimnàs	Ciclo	Fitness	Pilates per l'esquena	Fitness	TONIFICACIÓ	Fitness	ZUMBA fitness	8:00
9:30	Piscina	Aquagym	Piscina	Aqua Senior	Piscina	Aquagym	Piscina	Aqua Senior	Piscina	Aquagym	9:30
9:30	Fitness	FIT BALL	Fitness	Pilates	Fitness	TONIFICACIÓ	Fitness	Pilates tono	Fitness	ZUMBA fitness	9:30
10:15	Fitness	Pilates	Fitness	Esquena Sana	Fitness	Pilates tono	Fitness	Esquena Sana	Fitness	TONIFICACIÓ	10:15
11:00	Fitness	Pilates per l'esquena	Fitness	IOGA LATES	Fitness	HIOPRESSIU Dinamic	Fitness	Pilates intermedi	Fitness	Pilates tono	11:00
15.15			Piscina	Aquagym			Piscina	Aquagym			15.15
15.30	Fitness	HIOPRESSIU Dinamic			Fitness	Pilates					15.30
17:30			Fitness	Pilates							17:30
17:30	Fitness	GAC	Gimnàs	Ciclo	Fitness	POWER DISC	Fitness	BODY STEP	Fitness	TONIFICACIÓ	17:30
18:30	Gimnàs	ABDOMINAL 30					Gimnàs	ABDOMINAL 30	Fitness	Pilates Flex	18:30
18:30							Sala Flex	HIOPRESSIU Dinamic			18:30
18:30	Fitness	POWER DISC	Fitness	ZUMBA fitness	Fitness	TONIFICACIÓ	Fitness	ZUMBA fitness			18:30
19:00	Gimnàs	Ciclo	Gimnàs	Ciclo	Gimnàs	Ciclo	Gimnàs	Ciclo			19:00
19:15	Fitness	ZUMBA fitness	Fitness	TONIFICACIÓ	Fitness	ZUMBA fitness	Fitness	GAC			19:15
19:30	Piscina	Aquagym	Piscina	Aquagym	Piscina	Aquagym	Piscina	Aquagym			19:30
20:00	Fitness	PILATES INTENSIVE	Fitness	Pilates	Fitness	PILATES INTENSIVE	Fitness	Pilates ZEN			20:00
20:00	Gimnàs	Ciclo	Gimnàs	Ciclo	Gimnàs	Ciclo	Gimnàs	Ciclo			20:00

	Treball per perdre pes i millora cardiovascular.
	Treball de força i resistència.
	Treball de flexibilitat i core.
	Salut, flexibilitat, equilibri.
	Treball en l'aigua.

