



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



Treball per perdre pes i millora cardiovascular.

Treball de força i resistència.

Treball de flexibilitat i core.

Salut, flexibilitat, equilibri.

Treball en l'aigua.



6:30

8:00

9:30

9:30

10:15

11:00

15.15

15.30

17:30

17:30

18:30

18:30

18:30

19:00

19:15

19:30

20:00

20:00

