



# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES




info@reusploms.cat

977 75 75 20

C.N. REUS PLOMS

 sala AADD 84

 sala Bike 40

 Outdoor

 Piscina MF

> Totes les activitats tenen una durada de 60' excepte les especificades.

> A totes les activitats cal portar tovallola i aigua.



# AGOST 2017

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	INICI
07.00	PILATES	ESTIRAMENTS	CARDIO CIRCUIT	ESTIRAMENTS	ZUMBA		07.00
	NATACIÓ ADULTS	AQUAGYM	NATACIÓ ADULTS	AQUAGYM	NATACIÓ ADULTS		
08.10	TRAINING CIRCUIT	ZUMBA	PILATES	TONO	BIKE		08.10
	BIKE						
9.15	MANTENIMENT	ZUMBA	MANTENIMENT	GAC	PILATES		09.15
			BIKE		FITWALKING (2h.)	RUNNING GRATUÏT (3h.)	
	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
	NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS	NATACIÓ ADULTS		
10.15	GAC	PILATES	BODYTONO	PILATES	BODYTONO		10.15
11.15		POSTPART GYM		POSTPART GYM			11.15
15.15	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		15.15
16.15	TONO	ABDOMINALS 30'	STEP	ABDOMINALS 30'	PILATES		16.15
17.30	GAC	PILATES	TONO	ZUMBA	GAC		17.30
18.00	ABDOMINALS 30'	ABDOMINALS 30'	ABDOMINALS 30'	ABDOMINALS 30'			18.00
18.30	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE		18.30
	TONO	GAC	TONO	GAC			
19.15	AQUAGYM	RUNNING GRATUÏT (19h.)	AQUAGYM	RUNNING GRATUÏT (19h.)	AQUAGYM		19.15
19.30	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE		19.30
	BODYTONO	TONO	BODYTONO	BODYTONO			
20.15	NATACIÓ ADULTS	AQUAGYM	NATACIÓ ADULTS	AQUAGYM	NATACIÓ ADULTS		20.15
20.30	PILATES	BODYTONO	PILATES	ZUMBA			20.30
		BIKE		BIKE			