

Programa esportiu

FES LES TEVES RESERVES A LA WEB:

<https://complexosesportiusdelvendrell.deporsite.net/>






PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES




Complex Esportiu Camp d'Esports

HORARI: de dl. a dv. de 6:30 h a 22 h, ds de 9 h a 14 h i de 16 h a 20 h, dg. de 10 h a 14 h.

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
6:40	7:25	PAVELLÓ		CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	
		S1	PILATES		TONO		TONO	

9:10	9:55	S1	BODY-POWER	JUST-PUMP	GIMNÀSTICA MANTENIMENT	BODY-POWER	TONO	
		PAVELLÓ	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR
9:30	10:15	S2 IOGA		COSIMENT		PILATES	PILATES	
		PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	
10:25	11:10	S1	 ZUMBA	CARDIOBOX	GAC	JUST-PUMP	 ZUMBA	TBC
11:00	11:45	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	
		S2 IOGA		PILATES		PILATES		

15:15	16:00	PAVELLÓ	CICLO-INDOOR			CICLO-INDOOR		
		S1		PILATES	TONO	PILATES	 ZUMBA	
15:30	16:15	PISCINA	AIGUAGIM		AIGUAGIM			

17:10	17:55	S1	BODY-POWER	GIMNÀSTICA MANTENIMENT	GAC	GIMNÀSTICA MANTENIMENT	ESQUENA SANA	
17:30	18:15	S2 IOGA		PILATES		PILATES		
18:30	19:15	S1	 ZUMBA	GAC	FUNCTIONAL TRAINING	CARDIO DANCE	TONO	
19:00	19:45	S2 IOGA	BOSSU-TONO	TONO	PILATES	PILATES		
19:50	20:35	PAVELLÓ	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	
		S1	PILATES	CARDIOBOX	PILATES	 ZUMBA	 ZUMBA	

HORARI MONITOR SALA DE FITNESS: de dl a dv de 6:30 a 22 h, ds 9 h a 14 h i 16 a 20 h, i dg de 10 h a 14 h.