

GYM BOUTIQUE

GOLF PERELADA

HORARI CLASSES DIRIGIDES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:30 – 10:30		POWER VINYASA		FLEXIBILITAT / FORÇA	ASHTANGA GUIADA (FINS A LES 11:00H)
10:30 – 11:20		RESTAURATIU		HATHA IOGA	RESTAURATIU (DE 11:00H A 12:00H)
17:30 – 18:30	POWER VINYASA	PILATES	HATHA SIVANANDA	GAC	
18:35 – 19:25	RESTAURATIU	TONIFICACIÓ FULL BODY	FLEXIBILITAT / FORÇA	PILATES + HIPOPRESSIUS	
19:30 – 20:30	ASHTANGA BASICS	TONIFICACIÓ CORE	ASHTANGA BASICS	CARDIO PUMP	



2º DISSABTE DEL MES MASTERCLASS