



# Horari d'activitats dirigides

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
m a t í					
09:30 - 10:15	BALLS LLATINS	ZUMBA®	TONIFICACIÓ	ZUMBA®	GAC
10:15 - 10:30	ABDOMINALS	TONO 30'	STRETCHING	GAC 30'	* TABATA
10:30 - 11:15					TONIFICACIÓ
t a r d a					
16:45 - 17:45					
17:00 - 18:00		* IOGA-P. AERI	ESQ.SANA+HIPO		* IOGA-P. AERI
18:00 - 18:45	GAC	* TRX	IOGA	TONIFICACIÓ	ZUMBA®
18:45 - 19:00	ABDOMINALS	ABDOMINALS		* TABATA	ABDOMINALS
19:00 - 19:45	ESQUENA SANA + HIPOPRESSIUS	ZUMBA®	TONIFICACIÓ	* IOGA-PILATES AERI	TONIFICACIÓ
19:45 - 20:00		* TABATA	STRETCHING		STRETCHING
20:00 - 20:45	* EXTERIOR TABATA 45'	TONIFICACIÓ	ZUMBA®	BALLS LLATINS	* EXTERIOR TABATA 45'
20:45 - 21:00	EXTERIOR STRETCHING	* TABATA	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS
21:00 - 21:45	TONIFICACIÓ	ZUMBA®	* TRX	TONIFICACIÓ	

TOTES LES ACTIVITATS REQUEREIXEN RESERVA PRÈVIA MITJANÇANT TIQUET DISPONIBLE A RECEPCIÓ

Zona Fitness Lleida es reserva el dret de modificació d'aquest horari. Podeu consultar-lo també a [www.zonafitnesslleida.com](http://www.zonafitnesslleida.com)