

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS ENERO 2024

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
07:45	POWER						07:45
08:15		STRETCHING	POWER	YOGA	CICLO		08:15
09:00	HITT 30						09:00
09:30	GAP	POWER	FULL - BODY	POWER	IRONFIT		09:30
	CICLO	CICLO	CICLO		CICLO		
10:30	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		10:30
	DANCE	AERO SALSA	HATA YOGA	AERO SALSA	HIPOPRESIVOS		
			PILATES		HATA YOGA		
11:00						POWER	11:00
11:30	PILATES	HIPOPRESIVOS	HATA YOGA	GLUTEOS	TAICHI		11:30
		TAICHI	PILATES	HATA YOGA			
12:15						CICLO	12:15
14:15	POWER	PILATES	STRETCHING	HITT 30''			14:15
15:30		POWER	GLUTEOS	POWER			15:30
	CICLO	AQUAGYM	CICLO	AQUAGYM	CICLO		
16:30	YOGA ADAP		YOGA ADAP				16:30
17:00		TAICHI		TAICHI			17:00
		FITBALL 30''		FITBALL 30''			
17:30	CORE EXTREM	CICLO EXPRESS	CORE EXTREM	CICLO EXPRESS			17:30
18:00	STEP	GLUTEOS	STEP	PILATES			18:00
	HITT 30		PELVICUM	STRETCHING			
19:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	L'ARGILA		19:00
	BOSSU	DANCE	IRONFIT	DANCE	AQUAGYM		
	POWER	AQUAGYM	PILATES	GLUTEOS			
	AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM			
20:00	HATA YOGA	POWER	HATA YOGA	PILATES			20:00
	PILATES		PILATES	POWER			



@LARGILA



L'ARGILA
COMPLEX ESPORTIU AQUATIC

SALA 1	SALA 2	PISCINA	SALA CICLO
--------	--------	---------	------------

PARA ACCEDER A CUALQUIER ACTIVIDAD DIRIGIDA ES IMPRESCINDIBLE RESERVAR LA PLAZA 24H ANTES DEL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD A TRAVÉS E NUESTRA APP (TRAININGYM)
LOS HORARIOS Y ENTRENADORES PODRÁN SER MODIFICADOS POR RAZONES ORGANIZATIVAS

INFO@PISCINAMUNICIPALPOBLAVALLBONA.COM
WWW.PISCINAMUNICIPALPOBLAVALLBONA.COM