










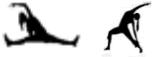














Club Vela Blanes

PROGRAMA SETMANAL D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2017

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9:30 a 10:30	-	 GAC	-	 TONIFICACIÓ	-	-	-
10:30 a 11:30	 ZUMBA	-	 TABATA	 *PILATES	 ABD+HIPOPRESIVOS	 MANTENIMENT	 COS I MENT
13:30 a 14:15	 ABD+ESTIRAMENTS	-	-	 *IOGA (14:30)	-	-	-
17:30 a 18:45	-	-	-	 *PILATES	-	 COS I MENT	-
18:00 a 18:45	 ZUMBA	 GAC	 TONIFICACIÓ	 CYCLING + 15'ABD	 ZUMBA	-	-
19:30 a 20:45	 CYCLING + 15'ABD	 ZUMBA	 MANTENIMENT	 CYCLING	 CIRCUIT	-	-

Programa d'activitats dirigides, de dilluns a diumenge, excepte festius

*Sessions que no s'inclouen a la quota mensual