

# Posa't en forma!

GIMNÀS MUNICIPAL

AJUNTAMENT DE  
VINYOLSI ELS ARCS



A PARTIR D'OCTUBRE 2017

## HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
09:30 – 10:15	CARDIO TONO		CIRCUIT TRAINING	
15:30 – 16:15		STRETCHING		TOTAL ABS
17:00 – 17:45		MANTENIMENT		PILATES
17:30 – 18:15	ZUMBA		ZUMBA	
19:00 – 19:45		HARD TBC		CARDIOKICKBOXING
20:00 – 20:45	CICLING		CICLING	
21:00 – 21:45		CICLING		CICLING

## HORARI SALA FITNES

Dilluns i dimecres
matí
De 8:30 a 13:00
tarda
De 17:30 a 21:45

Dimarts i dijous
tarda
De 15:30 a 21:45

Divendres
tarda
De 17:00 a 21:45

La instal·lació tanca portes a les 22:00 h.

L'ús de la sala de fitnes inclou assessorament tècnic i programa personalitzat.