

QUOTA UNICA 2011

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8'00 H	TONIFICACIÓ	PILATES	STEP-TONO	PILATES	FITNESS	
8'15 H	TONO + 45		TONO + 45		TONO + 45	
9'00 H	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
9'15 H	STEP-TONO	SPINNING	TONIFICACIÓ	SPINNING	FITNESS	
10'00 H						SPINNING
13'00 - 16'00 H		NATACIÓ LLIURE		NATACIÓ LLIURE		
15'15 H	FITNESS	SPINNING	STEP-TONO	SPINNING	PILATES-TONO	
	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	
16'00 H		PILATES		PILATES		
17'30 H	SPINNING		SPINNING		NATACIÓ LLIURE	
18'30 H	TONIFICACIÓ	A.F.G.	STEP-TONO	A.F.G.		
	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
19'00 H		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		
19'30 H	TONO FUNCIONAL	BODY POWER	STEP (coreography)		BODY POWER	
		A.F.G.		A.F.G.		
	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
20'00 H		PILATES		PILATES		
20'30 H	ABDOMEN 30'	A.F.G.	G.A.P. 30'	A.F.G.		
	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		