

DEL 2 AL 6 D'ABRIL

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

AMB MOTIU DEL DIA MUNDIAL DE
L'ACTIVITAT FÍSICA:

- Si ets soci/a de l'Espai, pots convidar a un amic/ga, conegut/da o familiar a una de les següents activitats dirigides.
- Obligatori fer reserva prèvia trucant al 938 618 704.
- Una persona convidada per soci/a.

DIMARTS 2 D'ABRIL

8:10 Mobility
9:00 Glutis
10:00 Upperbody
11:00 Glutis
15:00 Abdominals
19:15 Aiguagym
20:00 Abdominals
20:30 Glutis

DIMECRES 3 D'ABRIL

7:10 Cycling
8:15 Functional Training
14:00 HIIT

DIJOUS 4 D'ABRIL

7:10 Cycling
9:30 Lowerbody
13:40 TBC
13:45 Tàbata
14:30 Bodypump
17:10 Esquena Sana
19:15 Aiguagym
20:15 Functional Training

DIVENDRES 5 D'ABRIL

13:30 Glutis
14:30 HBX Boxing
16:15 Functional Training
18:00 Upperbody
18:30 Glutis
19:10 Bodybalance

DISSABTE 6 D'ABRIL

9:30 Functional Training
9:30 Aiguagym



@espaiwellness

