PUNT CENTRE FITNESS
HORARI STUDIO

- ACTIVITATS INFANTILS
- TREBALL CARDIOVASCULAR
- TREBALL MUSCULAR
- TREBALL MIXTE MUSCULAR+CARDIO
- GIMNÀSTIQUES DOLCES
- CICLISME INDOOR
- AMB COREOGRAFIA
- CLASSE TANCADA
- COST ADICIONAL
- CYPHERZ CENTER HIP HOP DANCE CENTER
- ESCOLA AERÒBIC COMPETICIÓ

DILLUNS

S. FITNESS	S. TATAMI	S. DOLCES	S. CYCLING
9'15-10'15 PILATES		9'00-10'00 TAI CHI	
10,30-11,30 EDAT D'OR ❖		15'30-16'30 PILATES	
17'30-18'15 JAZZ 1			18'00-18'55 IOGA
18'15-19'00 JAZZ 2		19'00-19'55 TONO	19'45-20'30
		20'15-21'15 PUMP	20'30-21'15
	21'00-22'00 JIU JITSU		21'15-21'45 EST+ABD SALA

DIMARTS

S. FITNESS	S. TATAMI	S. DOLCES	S. CYCLING
			7'15-8'00
10'00-11'00 MANTENIMENT			9'15-10'00
14'00-15,00 MANTENIMENT		11'00-12'00 TAI CHI	
15'30-16'30 MANTENIMENT			
	18'00-18'55 KARATE 1	17'30-18'30 PILATES	
18'30-19'25 GAC			19'30-20'15
19'30-20'00 ABDOMINALS	19'00-19'55 KARATE 2	19'00-19'55 ESTIRAMENTS	
20'15-21'10 ★ RITME	20'00-21'30 VOVINAM	20'00-20'55 PILATES	
21'15-21'55 CARDIO PUMP			

DIMECRES

S. FITNESS	S. TATAMI	S. DOLCES	S. CYCLING
9'15-10'15 TONO STRETCH		9'00-10'00 TAI CHI	
10,30-11,30 EDAT D'OR ❖			
16'00-17'45 AERO SPORT		15'30-16'30 MANTENIMENT	
	18'00-19'00 TAI CHI	17'30-18'15 JAZZ 1	
	19'00-19'55 ESTIRAMENTS	18'15-19'00 JAZZ 2	
	20'00-21'00 JIU JITSU	19'00-19'55 GAC	19'30-20'15
	21'00-22'00 JIU JITSU	20'15-21'10 FIT-BOX	20'30-21'15
			21'15-21'45 EST+ABD SALA

DIJOUS

S. FITNESS	S. TATAMI	S. DOLCES	S. CYCLING
7'15-8'00 MANTENIMENT			
10'00-11'00 MANTENIMENT			9'15-10'00
14'00-15'00 MANTENIMENT			
15'30-16'30 MANTENIMENT			
	18'00-18'55 KARATE 1	18'00-18'55 PILATES	
	19'00-19'55 KARATE 2	19'00-19'55 ESTIRAMENTS	19'15-20'00
	20'00-21'30 VOVINAM	20'00-20'55 ESTIRAMENTS	
		21'00-21'55 ★ JAZZ ADULTS	

DIVENDRES

S. FITNESS	S. TATAMI	S. DOLCES	S. CYCLING
16'00-18'00 AERO SPORT			15'30-16'15
	19'00-21'00 JIU JITSU		ESTIRAMENTS

DISSABTES

S. CYCLING
10,30-11,25