



HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES -Gener 2021

ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
MATI	7:15 a 8 h CYCLING	7:15 a 8 h TONIFICA'T	7:15 a 8 h CYCLING	7:15 a 8 h TONIFICA'T	7:15 a 8 h CYCLING	CAP DE SETMANA DISSABTE
	10 a 10:30 h FUNCIONAL	9:30 a 10:30 h DUATLÓ	10 a 10:30 h FUNCIONAL	9:30 a 10:15 h GAC	10 a 10:30 h FUNCIONAL	
	10:30 a 11:15 h ACTIVA'T	10:30 a 11:15 h ACTIVA'T	10:30 a 11:15 h ACTIVA'T	10:30 a 11:15 h ACTIVA'T	10:30 a 11:15 h ACTIVA'T	11:15 a 12:15 h DUATLÓ
	10:45 a 11:30 h TONIFICA'T	11 a 11:45 h GAC	11:30 a 12:15 h ACTIVA'T	11:15 a 11:45 h FUNCIONAL	10:45 a 11:30 h GAC	DIUMENGE
	11:30 a 12:15 h ACTIVA'T	11:30 a 12:15 h ACTIVA'T	12:30 a 12:45 h XPRESS ' 15	11:30 a 12:15 h ACTIVA'T	11:30 a 12:15 h ACTIVA'T	
	12:30 a 12:45 h XPRESS ' 15	12:30 a 12:45 h XPRESS ' 15		12:30 a 12:45 h XPRESS ' 15	12:30 a 12:45 h XPRESS ' 15	
MIGDIA	13:30 a 14:00 h FUNCIONAL	13:30 a 14:15 h GAC	14 a 14:30 h FUNCIONAL			
	14 a 14:45 h CYCLING VIRTUAL		14 a 14:45 h CYCLING VIRTUAL	14:15 a 15:00 h GAC	14 a 14:45 h CYCLING VIRTUAL	
TARDA	17:30 a 18 h GAC	17 a 17:15 h XPRESS ' 15	17 a 17:15 h XPRESS ' 15	17:30 a 18 h GAC	17:15 a 17:30 h XPRESS ' 15	
	18 a 18:30 h FUNCIONAL	17:30 a 18 h STEP-TONO	17:15 a 18 h GAC	18 a 19 h ZUMBA	17:30 a 18 h GAC	
	18:00 a 19 h ZUMBA	18 a 18:30 h FUNCIONAL	18:15 a 18:45 h FUNCIONAL	18:15 a 18:45 h FUNCIONAL	18 a 18:30 h FUNCIONAL	
	18:30 a 19:15 h TONIFICA'T	19:15 a 20 h TONIFICA'T	18:15 a 19 h TONIFICA'T	19:15 a 20 h CYCLING	19 a 19:15 h XPRESS ' 15	
	19:15 a 19 h ACTIVA'T	19:30 a 20:15 h CYCLING	19:15 a 20 h CYCLING	19:15 a 20 h ACTIVA'T		
	19:15 a 20 h CYCLING	20 a 20:30 h FUNCIONAL	19:30 a 20 h FUNCIONAL	19:15 a 20 h TONIFICA'T		
	19:30 a 20 h FUNCIONAL	20:30 a 20:45 h XPRESS ' 15	20:30 a 20:45 h XPRESS ' 15	20 a 20:15 h XPRESS ' 15		

Totes les activitats es faran als espais exteriors del Club.
 Us recomanem l'ús de roba adequada per temperatures baixes.
 Durant les activitats la mascareta serà obligatoria.
 En cas de pluja no hi haurà activitat.



www.clubdelfos.com



Consulta l'horari de les classes al teu mòbil!