

GYM BOUTIQUE

GOLF PERALADA

HORARI CLASSES DIRIGIDES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9:30 – 10:20		GAP		FULL BODY		YOGA
10:30 – 11:20		POWER YOGA		FLEXIBILITAT		MINDFULNESS YOGA
17:30 – 18:30	FLEXIBILITAT	PILATES	TONIFICACIÓ BODY	GAC	TONIFICACIÓ FULL BODY	
18:30 – 19:20	FUNCIONAL	TONIFICACIÓ FULL BODY	PILATES FORÇA	PILATES + HIPOPRESSIUS	CORE/GLUTI	
19:30 – 20:20	FULL BODY	TONIFICACIÓ CORE	YOGA/MOBILITAT	CARDIO PUMP	POWER YOGA	