



Horari d'Activitats Dirigides:

SETEMBRE - DESEMBRE

DESPIesport

Activitat Cos - Ment		Reeducació Postural		Activitat Tonificació		Act. d'alt consum calòric	
Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous	
9:30 Sala 1 HYBRID TRAINNING 55' Pau				9:30 Sala 1 ENT. INTERVÀLC 55' Pau			
		10:30 Sala 1 HIPOPILATES 55' Sofia				10:30 Sala 1 GYM TERÀPEUTIC 55' Carlos	
		11:30 Sala 1 MEDITACIÓ RESPIRACIÓ 30' NOVETAT					
		12:00 Sala 1 IOGA 55' Sofia					
Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous	
13:45 Sala 1 ENT. FUNCIONAL 55' Pau				13:45 Sala 1 FULL BODY 55' Pau		13:45 Sala 1 HYBRID TRAINNING 55' Pau	
Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous	
				17:30 NOVETAT STEP TONO 55' Anna			
18:15 Sala 1 SPINNING 55' NOVETAT Fran		18:30 Sala 1 ENT. FUNCIONAL 55' Pau		18:30 Sala 1 ENT. INTERVÀLC 55' Alex		18:30 Sala 1 FULL BODY 55' Pau	
19:15 Sala 1 BODY PUMP 55' Fran		18:30 Sala 2 IOGA DINÀMIC 55' Merçe		19:30 Sala 2 REEDUCACIÓ POSTURAL 55' Paula		18:30 Sala 2 IOGA DINÀMIC 55' Merçe	
		19:30 Sala 2 MEDITACIÓ RESPIRACIÓ 30' NOVETAT				19:30 Sala 2 MEDITACIÓ RESPIRACIÓ 30' NOVETAT	
		20:00 Sala 2 HIPOPILATES 55' Merçe				20:00 Sala 2 HIPOPILATES 55' Merçe	

El CEM TENNISDESPI es reserven el dret de poder canviar les activitats i els monitors/es en funció de les necessitats del servei, fins i tot anul·lar en cas de extrema necessitat.