

CAMPUS JOVE DE FITNESS

Hora	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
De 10:30 a 11	spinning	zumba	tabata, aiguagym	indoor	GAC
De 11 a 12	dinàmiques de presentació,	en forma amb material	estiraments	pilates	cursa obstacles (OCR, SPARTAN)
	jocs de coneixença,	esmorzar			
De 12 a 13	esmorzar	preparació lesmills	esmorzar	esmorzar	esmorzar
	Jocs	lesmills combo	lesmills	aiguazumba, aiguaextrem	en forma senior - sh'bam
	abdominals				
De 13 a 13:30	Dutxes i sortida	Dutxes i sortida	Dutxes i sortida	Dutxes i sortida	Dutxes i sortida