

ACTIVITATS DIRIGIDES MES GAVARRES

Inici	Final	Espal	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
-------	-------	-------	---------	---------	----------	--------	-----------	----------	----------

MATÍ

07:30	08:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
08:00	08:30	S1							
08:30	09:20	PS			AQUAGYM		AQUAGYM		
08:30	09:00	S1	GAC 30	LES MILLS BODYPUMP 30'					
08:30	09:20	S1			ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT		
08:30	09:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
09:00	09:30	S1	ABDOMINALS 30'	ABDOMINALS 30'					
09:30	10:20	PS		AQUAGYM		AQUAGYM			
09:30	10:15	SC	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
09:30	10:20	S1	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	EQUILIBRIUM	ZUMBA fitness		
10:30	11:00	S2							
10:30	11:20	PS	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
10:30	11:20	S1	PILATES			PILATES			
10:45	11:30	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
11:30	12:15	SC	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL

MIGDIA

13:30	14:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
15:20	16:10	S1			EQUILIBRIUM	GAC			
15:20	16:10	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	

TARDA

17:30	18:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
17:30	18:00	S1	LES MILLS BODYPUMP 30'						
17:30	18:20	S1		ZUMBA fitness	GAC	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA fitness		
18:00	18:30	S1	ABDOMINALS 30'						
18:30	19:20	S1	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP 30'		
18:30	19:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
19:00	19:30	S1					ABDOMINALS 30'		
19:00	19:30	S2	HIIT 30'		HIIT 30'				
19:00	19:50	S2		PILATES		PILATES			
19:30	20:00	S2							
19:30	20:15	PS	AQUAGYM		AQUAGYM				
19:30	20:15	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING VIRTUAL		
19:30	20:20	S1	EQUILIBRIUM	LES MILLS BODYCOMBAT	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP			
20:30	21:00	S2							
20:30	21:00	S1							
20:30	21:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
21:30	22:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	

* MES GAVARRES es reserva el dret de modificar aquest horari

LES MILLS BODYPUMP	Aumentarà la teva força, estaràs en forma, perdràs greix i definiràs els teus músculs. Prova l'eficiència d'un entrenament amb barres i discos
ABDOMINALS 30'	Coneix i entrena tota la musculatura del teu centre corporal. T'ajudarà a millorar i definir les teves abdominals en només 30 minuts.
LES MILLS BODYCOMBAT	Apasionant programa d'entrenament cardiovascular inspirat en les arts marcials. Cops de puny, patades y katas, una explosió d'energia al servei del fitness
HIIT 30'	Activitat Express de 30' minuts orientada al treball d'alta intensitat, combinant treball cardiovascular i treball de força. Objectiu, millorar la condició física general.
CYCLING	Gaudeix sobre la bicicleta d'aquest revolucionari programa d'entrenament cardiovascular al ritme de la música. Tonifica les cames i crema calories de manera divertida.
CYCLING VIRTUAL	Gaudeix sobre la bicicleta amb un monitor virtual que et guiarà per recorreguts reals en video
ZUMBA fitness	Activitat coreografiada on s' inclouen passos de ball de diferents estils latins, ideal per millorar la coordinació i cremar calories al ritme de la música.
GAC	Treball de tonificació i força muscular concentrat en glutis, abdominals i cames. Mitjantçant circuits, estacions i/o classes dirigides
PILATES	Activitat orientada a la millora de la força abdominal, el to muscular general, la flexibilitat i la teva postura a través de la respiració i relaxació.
AQUAGYM	Activitat a l'aigua amb acompanyament musical, que pretén el manteniment de la condició física general, mitjantçant circuits, estacions, treball per
ESTIRAMENTS 30'	Activitat Express de 30' minuts orientada al treball de flexibilitat, mobilitat i reeducació postural. Reforç i millora de l'esquena.
STEP	Millora el teu sistema cardiovascular i tonifica les teves cames pujant i baixant de la plataforma mitjantçant diferents coreografies

ESPORT I SALUT GAVARRES

C/ Verge de Nuria s/n. St. Calonge. 17252 Calonge (Girona)

972 652810 - gavarres@mesgavarres.com

Dilluns a divendres 7 a 23 h, Dissabtes 8 a 20 h. Diumenges i Festius 9 a 15 h

www.mesgavarres.com

