

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		
08:30	09:20	PS				AQUAGYM		AQUAGYM	
08:30	09:00	S1	CUL-10 30 min	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		ZUMBA fitness		
09:30	10:00	S2							
10:30	11:20	PS	AQUAGYM			AQUAGYM		AQUAGYM	
10:30	11:20	S1	PILATES	EQUILIBRIUM			PILATES		
10:45	11:30	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
11:45	12:30	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		
15:20	16:10	S1	LES MILLS BODYPUMP				GAC		
15:20	16:10	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
TARDA									
17:30	18:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	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	LES MILLS BODYCOMBAT	
18:00	18:30	S1	ABDOMINALS 30'						
18:30	19:00	S1				HIIT 30'		LES MILLS BODYPUMP 30'	
18:30	19:20	S1	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	ZUMBA fitness			
18:30	19:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL			CYCLING VIRTUAL	
19:00	19:30	S1						CUL-10 30 min	
19:00	19:30	S2	HIIT 30'						
19:00	19:50	S2		PILATES					
19:30	20:30	S2					EQUILIBRIUM		
19:30	20:15	PS	AQUAGYM			AQUAGYM			
19:30	20:15	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:30	20:20	S1		LES MILLS BODYCOMBAT			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	CYCLING VIRTUAL

* MES GAVARRES es reserva el dret de modificar aquest horari.

	Aumentarà la teva força, estaràs en forma, perdràs greix i definiràs els teus músculs. Prova l'eficiència d'un entrenament amb barres i discos
	Coneix i entrena tota la musculatura del teu centre corporal. T'ajudarà a millorar i definir les teves abdominals en només 30 minuts.
	Apassionant programa d'entrenament cardiovascular inspirat en les arts marcials. Cops de puny, patades y katas, una explosió d'energia al servei del fitness
	Activitat Express de 30' minuts orientada al treball d'alta intensitat, combinant treball cardiovascular i treball de força. Objectiu, millorar la condició física general.
	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, motivant i divertida
	Gaudeix sobre la bicicleta amb un monitor virtual que et guiarà per recorreguts reals en vídeo
	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.
	Treball de tonificació i força muscular concentrat en glutis, abdominals i cames. Mitjançant circuits, estacions i/o classes dirigides
	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.
	Activitat a l'aigua amb acompanyament musical, que pretén el manteniment de la condició física general, mitjançant circuits, estacions, treball per parelles.
	Programa inspirat en exercicis de ioga, taichi, estiraments i pilates, que busca l'equilibri cos-ment.
	Treball específic de tonificació de glutis. Mitjançant circuits, estacions, i/o classes dirigides.

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

