














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	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
08:30	09:20	PS			AQUAGYM		AQUAGYM		
08:30	09:00	S1	GAC 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	EQUILIBRIUM	ZUMBA fitness		
10:30	11:20	PS	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
10:30	11:20	S1	PILATES	EQUILIBRIUM	ESQUENA SANA 30'	PILATES		ZUMBA fitness	
10:45	11:30	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL
11:30	12:15	SC	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING	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	LES MILLS BODYPUMP		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	LES MILLS BODYCOMBAT		
18:00	18:30	S1	GAC 30 min						
18:30	19:00	S1					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	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
19:00	19:30	S1					GAC 30 min		
19:00	19:30	S2	HIIT 30'		HIIT 30'		ESQUENA SANA 30'		
19:00	19:50	S2		PILATES		PILATES			
19:30	20:15	PS	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
19:30	20:15	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	ZUMBA fitness		
19:30	20:20	S1	EQUILIBRIUM	LES MILLS BODYCOMBAT	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP			
20:30	21:00	S2		ABDOMINALS 30'		ABDOMINALS 30'			
20:30	21:15	SC	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		

* 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 divertit.
-  Gaudeix sobre la bicicleta amb un monitor virtual que et guiarà per recorreguts reals en video
-  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 ...
-  Programa inspirat en exercicis de ioga, taichi, estiraments i pilates, que busca l'equilibri cos-ment.
-  Millora el teu sistema cardiovascular i tonifica les teves cames pujant i baixant de la plataforma mitjançant diferents coreografies
-  Treballa el control postural, la tonificació i estiraments de la musculatura de la esquena.

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

