

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:45 / 8:45	60' IOGA VINYASA Laura		60' IOGA VINYASA Laura		
10:00 / 11:00	60' TÒNIK SUAU Laura	50' TONIFICACIÓ Laura	60' TÒNIK SUAU Laura	60' IOGA VINYASA Laura	60' TÒNIK SUAU Laura
15:15 / 16:15	60' CARDIO TONO Sara	60' IOGA VINYASA Laura	60' TRAINING Sara	45' HIPOPRESSIUS Sara	50' <b>CARDIO BOX</b> Sara
16:30 / 17:30			60' DEFENSA PERSONAL Cristina		
17:45 / 18:45		45' HIPOPRESSIUS Sara	60' KARATE Cristina		
19:00 / 20:00	60' CARDIO TONO Sara	60' PILATES Iolanda	60' TRAINING Sara	60' PILATES Iolanda	50' HIIT Aleix
20:15 / 21:30	60' PILATES Lisa	75' IOGA HATHA Iolanda		75' IOGA HATHA Iolanda	

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00 / 9:00	45'	<b>SPINNING VIRTUAL</b>  SALA CÀRDIO planta primera			
10:00 / 11:00	45'				
12:00 / 13:00	45'				
15:00 / 16:00	45'				
18:00 / 19:00	45'				
20:00 / 21:00	45'				

### DISSABTE

10:00 / 11:00	45'	SPINNING Virtual	alternativament seguir per APP
---------------	-----	---------------------	-----------------------------------

HORARI VÀLID A PARTIR DE: 18 DE SETEMBRE 2023

RUBIK ESPAI FITNESS  
CARRER DIPUTACIÓ 35 SÚRIA · TELÈFON 93 131 64 85

\* La direcció del RUBIK, es reserva el dret de modificar l'horari i el monitor de les classes. **Activitats PREMIUM** ( inscripció prèvia / grups reduïts ).

Tipus d' activitat

TONIFICA

CALÒRICA

COS & MENT

FUNCIONAL

PREMIUM