

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	60'	TONIFICACIÓ Laura	60'	TÒNIK SUAU Laura	60'	IOGA VINYASA Laura	60'	TÒNIK SUAU Laura
15:15 / 16:15	60'	CARDIO TONO Berta	60'	IOGA VINYASA Laura	60'	TRAINING Berta	60'	CORE Teresa	60'	CARDIO TONO Berta
16:30 / 17:30				60'	DEFENSA PERSONAL Cristina					
17:45 / 18:45	60'	CORE Teresa	45'	HIPOPRESSIUS Teresa	60'	KARATE Cristina	60'	ESQUENA SANA Teresa		
19:00 / 20:00	60'	CARDIO TONO Berta	60'	PILATES Iolanda	60'	TRAINING Berta	60'	PILATES Teresa	50'	HIIT Aleix
20:15 / 21:30	60'	PILATES Lisa	65'	IOGA HATHA Iolanda			65'	IOGA HATHA Emma		

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: 30 DE SETEMBRE 2024**

**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