

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Classes en directe des de You tube CEM Les vernedes

HORA INICI	HORA FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		MATÍ				
09:30	09:45	WOD DEL DIA* - Eli -	WOD DEL DIA* - Ernesto -	WOD DEL DIA* - Joaquín -	WOD DEL DIA* - Ernesto -	WOD DEL DIA* - Joaquín -
10:00	10:45	GAC - Ernesto -	INTERVAL TRAINING - Joaquín -	SH'BAM - Raquel -	TONIFICACIÓ -Eli -	PILATES - Juan -
11:00	11:30			GIM SUAU - Juan -		
12:00	12:45	PILATES - Raquel -	TONIFICACIÓ - Ernesto -	GAC - Eli -	MINDBODY - Juan -	INTERVAL TRAINING - Joaquín -
		MIGDIA				
16:00	16:45	TONIFICACIÓ - Joaquín -	GAC - Raquel -	PILATES - Ernesto -	INTERVAL TRAINING - Eli -	STRECHING - Eli -
		TARDA				
18:00	18:45	SH'BAM - Raquel -	PILATES - Juan -	TONIFICACIÓ - Eli -	INTERVAL TRAINING - Ernesto -	GAC - Ernesto -
19:00	19:45	GAC - Eli -	INTERVAL TRAINING - Joaquín -	STRECHING - Juan -	PILATES - Raquel -	TONIFICACIÓ - Ernesto -

* WOD (workout of the day / entrenament del dia)

[Clicqueu aquí per accedir al canal de Youtube del CEM Les Vernedes](#)