

HORARI D'ACTIVITATS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00 09:00					
09:00 10:00		KRAV MAGA ADULTS* 60' (M)	KRAV MAGA ADULTS* 60' (M)		KRAV MAGA ADULTS* 60' (M)
10:00 11:00	BLOC FIT 30' (M/A)	CORE ** 45' (F)	CIRCUIT TRAINING 45' (M)	TRX ** 45' (A)	
11:00 12:00					
12:00 13:00					
13:00 14:00	CORE 45' (F)	SPINNING 45' (M)	BLOC FIT 30' (M/A)	SPINNING 45' (M)	TRX 45' (A)
14:00 15:00					
15:00 16:00					
16:00 17:00					
17:00 18:00					
18:00 19:00	KRAV MAGA JOVES* 60' (M)	LUTA LIVRE JOVES* 60' (M)	ARTS MARCIALS MIXTES JOVES* 60' (M)	BOXA JOVES * (10 - 14 ANYS) 60' (M)	KRAV MAGA JOVES* 60' (M)
19:00 20:00					HATHA IOGA 45' (B)
20:00 21:00	KRAV MAGA ADULTS * 90' (M)	KRAV MAGA ADULTS * 60' (M)	TRX-CLIMBERS 45' (A)	BOXA JOVES* 60' (M)	KRAV MAGA ADULTS * 105' (M)
21:00 22:00	ARTS MARCIALS MIXTES ADULTS* 90' (M)		KRAV MAGA ADULTS * 90' (M)	BOXING 90' (M)	
22:00 23:00					

	TONO: Activitat de condicionament físic
	MIND: Activitat cos i ment
	CARDIO
	DEFENSA PERSONAL

DIFICULTAT DE LES CLASSES: F - Fàcil | M - Moderada | A - Alta

El BlocCafè es reserva el dret de fer modificacions en la programació de les classes. Les classes dirigides quedaran anul·lades si no hi ha un mínim de 3 participants. Hi ha escola d'escalada també els dimarts de 15:30 a 16:30.

* **Activitats de pagament:** sol·licita més informació trucant al (+376) 861 777

** **Activitats de matí:** imprescindible apuntar-se a la classe el dia anterior