XMA MARTIAL ARTS FAMILY & ATHLON FITNESS

"Pensamos en familias unidas"

Ctra. Sant Climent, 87 Viladecans Tel./ 93 647 40 53

www.xmma.es

TEMPORADA 2025-2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Metabolic Entr.Funcional GAP 9:30 a 10:30	Pilates 9:30 a 10:30	Body Iron 9:30 a 10:30	Pilates 9:30 a 10:30	Step-Tono 9:30 a 10:30
Pilates 10:30 a 11:30	Zumba 11:00 a 12:00		Zumba 11:00 a 12:00	Pilates 10:30 a 11:30
Circuito TRX 14:00 a 14:30	GAP 30' (Glúteos, Abdominales y Piernas) 14:00 a 14:30	20' Abdominales 14:00 a 14:20	GAP 30' (Glúteos, Abdominales y Piernas) 14:00 a 14:30	20' Abdominales 14:00 a 14:20
GAP 30' (Glúteos, Abdominales y Piernas) 15:15 a 15:45				Circuito TRX 15:15 a 15:45
Pilates 17:30 a 18:30		Pilates 17:30 a 18:30		
Pilates 18:30 a 19:25	Zumba 18:00 a 19:00	Pilates 18:30 a 19:25	Balance 18:00 a 18:55	Step-Tono 17:30 a 18:15
Step-Tono 19:30 a 20:25	Body Iron 19:00 a 20:00	Cardio Box Entr.Funcional 19:30 a 20:25	Zumba 19:00 a 20:00	Pilates 18:15 a 19:15
Circuito GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas) 20:30 a 21:00		Circuito GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas) 20:30 a 21:00		