

HORARI D' ACTIVITATS DIRIGIDES

SALES 1 i 2

HORA	S	DILLUNS	S	DIMARTS	S	DIMECRES	S	DIJOUS	S	DIVENDRES	S	DISSABTE
7.00 7.45			1	SPIN – BICI Jordi	1	BOOT CAMP INDOOR Núria	1	SPIN – BICI Alba	1	G.A.C. Núria		
8.30 9.20	1	GIMNÀSTICA SUAU Núria			1	GIMNÀSTICA SUAU Núria						
9.00 9.50			1	TAI - TXI Karen			1	TREBALL CORP. GLOBAL Karen				
9.50 10.30			2	HIPOPRESSIUS Romina								
9.30 10.45	1	CIRCUIT MULTI PES + ESTIRAMENTS Núria			1	SPIN – BICI + ABDOMINALS Núria				1	BOOT CAMP INDOOR 9.30-10.20 Núria	
10.00 10.50			1	PILATES Marta			1	PILATES Marta	2	IOGA 9.30 – 11.00 Liber	1	SPIN – BICI Alba
10.35 11.20			2	ESTIR GLOBAL ACTIU Romina								
14.00 14.50	1	TONIFICACIÓ MUSCULAR Jordi			1	SPIN – BICI Jordi	1	PILATES Marta	1	BOOT CAMP INDOOR Núria		
15.30 16.20					1	TREBALL CORP. GLOBAL Karen						
15.45 16.35			1	CIRCUIT MULTI PES Alba			1	TONIFICACIÓ MUSCULAR Jordi				
16.15 16.55							2	HIPOPRESSIUS Karen				
17.00 17.50	1	CORE TRAINING Alba	1	SPIN – BICI Alba	1	BOOT CAMP INDOOR Alba	1	TAI - TXI Karen	1	RUMBLE Alba		
	2	IOGA Liber	2	TAI-TXI Karen	2		2	ESTIR GLOBAL ACTIU fins 17.45 Jordi				
18.00 18.40			2	HIPOPRESSIUS Karen								
18.00 18.50	1	T-SUSPENSIÓ Núria	1	TONIFICACIÓ MUSCULAR Alba	1	STEPS TONIFICACIÓ Marta	1	SPIN – BICI Jordi	1	TONIFICACIÓ MUSCULAR Jordi		
	2	ZUMBA Sònia			2	ZUMBA KIDS 18.00 – 18.45 Sònia						
19.00 19.50	1	CIRCUIT MULTI PES Núria	1	BODY ART Marta	1	PILATES Marta	1	G.A.C. Núria	1	SPIN – BICI Jordi		
			2	SPIN – BICI Alba	2	T-SUSPENSIÓ 19.20-19.50 Alba	2	ZUMBA Sònia				
20.00 20.50	1	PILATES Marta	1	IOGA Liber	1	SPIN – BICI Alba	1	BOOT CAMP INDOOR Núria				

PISCINA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10.15 11.00		AQUAFITNESS Esther			AQUAFITNESS Merce
20.15 21.00	AQUAFITNESS Merce		AQUAFITNESS Merce	AQUAFITNESS Merce	

ACTIVITATS A L'EXTERIOR

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18.30 19.15			SORTIDA A CORRER Lydia		

Sessió d'alta intensitat	Sessió de baixa intensitat	Sessió amb fisioterapeuta
--------------------------	----------------------------	---------------------------