

ACTIVITATS DIRIGIDES DEL 2 DE GENER AL 31 DE MARÇ

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.30-8.20	SPINNING EXPRESS (Cesc)	G.A.C EXPRESS (Marta Pla)	SPINNING Express (Cesc)	STRONG EXPRESS (Marta Pla)	SPINNING Virtual		
8.00 -9.00	IOGA (Laia)						
8.45 - 10.15				IOGA (Laia)			
9.00 -9.50	AQUAGYM (Julieta)	ENTRENO TRAVESSIES (Marc)	HIDRO GAC (Julieta)	ENTRENO TRAVESSIES (Marc)	AQUAGYM (Julieta)	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual
		HIPOPRESSIUS* (Julieta)					
9.15 - 10.05	STRONG (Marta Pla)	SPINNING (Cesc)	G.A.C (Marta Pla)	SPINNING (Cesc)	ZUMBA (Marta Pla)		
10.00 - 10.50	NAT. TERAPÈUTICA (Julieta)	AIGUA DOLÇA (Julieta)	NAT. TERAPÈUTICA (Julieta)	AIGUA DOLÇA (Julieta)		SPINNING (Monitors Rotatius)	SPINNING Virtual
10.15 - 11.05	STRETCHING POSTURAL (Marta Pla)		STRETCHING POSTURAL (Marta Pla)				
12.10-13.00	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual
13.10-14.00	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual
15.10-16.00	PILATES (Julieta)	AQUAGYM (Marta Fabrellas)	PILATES (Julieta)	AQUAGYM (Marta Fabrellas)	BODY PUMP (Ferran Àvila)		
	SPINNING (Victor)	BODY PUMP (Ferran Àvila)	SPINNING (Victor)	HIP HOP (Belen Onieva)			
16.10-17.00	HIPOPRESSIUS* (Julieta)	HIP HOP 12-18anys (Elena Roca)					
17.10-18.00	G.A.C (Marta Pla)	STRETCHING POSTURAL (Marta Pla)	G.A.C (Marta Pla)				
17.15-18.05	IOGA INFANTIL 7 a 11 anys (Laia)	HIP HOP kids (P4-2n) Elena Roca	FIT DANCE Junior 3r-6é (Eva Romero)	HIP HOP Junior (3r- 6é)Elena Roca	ZUMBA kids P4-2n (Elena Roca)		
17.30 -18.20						SPINNING Virtual	SPINNING Virtual
18.10-19.00	SPINNING (Victor)	SPINNING (Judith)	SPINNING (Jordi González)	SPINNING (Jordi González)	ZUMBA (Marta Ponsati)		
	IOGA (Laia)	ZUMBA (Marta Pla)	HIPOPRESSIUS* (Julieta)	IOGA (Laia)			
18.30 -19.20						SPINNING Virtual	
19.10-20.00	SPINNING (Judith)	SPINNING (Judith)	SPINNING (Cesc)	SPINNING (Victor)	SPINNING (Judith)		
	BODY PUMP (Marta Pla)	PILATES (Julieta)	BODY PUMP (Marta Pla)	PILATES (Julieta)	STRONG (Marta Pla)		
19.30 -20.20						SPINNING Virtual	
20.10-21.00	SPINNING (Judith)	SPINNING (Oscar/Ferran)	SPINNING (Cesc)	SPINNING (Victor)	SPINNING Virtual		
	ZUMBA (Marta Pla)	STRONG (Marta Pla)	ZUMBA (Marta Pla)	BODY PUMP (Ferran Àvila)			
	TECNIFICACIÓ ESTILS (Marta Fabrellas)	ENTRENO TRAVESSIES (Marta Fabrellas)	TECNIFICACIÓ ESTILS (Marta Fabrellas)	ENTRENO TRAVESSIES (Marta Fabrellas)			
20.30-22.00		ENTRENAMENT TRIATLÓ* (Alex)		ENTRENAMENT TRIATLÓ* (Alex)			
21.10-22.00	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual		
	EXPRESSION CORPORAL (Belen Onieva)		STEPS (Raül Moreno)				

Per realitzar l'activitat SPINNING s'ha de passar per secretaria a recollir el tiquet a partir de 30 minuts abans.
Per SPINNING VIRTUAL no es lliurarà TIQUET



*ACTIVITAT DIRIGIDA NO OBERTA A TOTHOM. CONSULTAR A SECRETARIA