

## ACTIVITATS DIRIGIDES DEL 12 DE SETEMBRE AL 31 DE DESEMBRE

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		
		SPINNING Virtual		SPINNING Virtual			
8.15 -9,15	IOGA (Gemma)						
8.45 - 10.15				IOGA (Gemma)			
9.00 -9.50	AQUAGYM (Julieta)	ENTRENO TRAVESSIES (Marc)	HIDRO GAC (Julieta)	ENTRENO TRAVESSIES (Marc)	AQUAGYM (Julieta)	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual
						STRONG (Monitors Rotatius)	
9.15 - 10.05	STRONG (Marta Pla)	HIPOPRESSIUS* (Julieta)	G.A.C (Marta Pla)	SPINNING (Cesc)	ZUMBA (Marta Pla)		
	SPINNING Virtual	SPINNING (Cesc)	SPINNING Virtual		SPINNING Virtual		
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 )		
	SPINNING (Victor)	BODY PUMP (Ferran )	SPINNING (Victor)	STEPS/AERÒBIC (Sara Velasco )			
		SPINNING Virtual		SPINNING Virtual			
16.10-17.05	HIPOPRESSIUS* (Julieta)	HIP HOP (12-18 anys) (Neus Romero)					
17.10-18.00	G.A.C (Marta Pla)	STRETCHING POSTURAL (Marta Pla)	G.A.C (Marta Pla)				
	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual		
17.15-18.05	IOGA INFANTIL 7 a 11 anys (GEMMA)	HIP HOP kids (3r-6è)(Neus Romero)	FIT DANCE Junior 3r-6è (Eva Romero)	HIP HOP Junior (P4- 2n) (Gemma Treviño)	ZUMBA kids P4-2n (Lidia )		
17.30 -18.20						SPINNING Virtual	SPINNING Virtual
18.10-19.00	SPINNING (Victor)	SPINNING (Ferran)	SPINNING (Victor)	SPINNING (Ferran)	SPINNING Virtual		
	IOGA (Gemma)	ZUMBA (Marta Pla)	HIPOPRESSIUS* (Julieta)	IOGA (Gemma)	ZUMBA (Lidia)		
18.30 -19.20						SPINNING Virtual	
19.10-20.00	SPINNING (Judith)	SPINNING (Judith)	SPINNING (Cesc)	SPINNING (Victor)	SPINNING (Monitor rotatiu)		
	BODY PUMP (Marta Pla)	PILATES (Julieta)	BODY PUMP (Marta Pla)	PILATES (Julieta)	STRONG (Punsa)		
19.30 -20.20						SPINNING Virtual	
20.10-21.00	SPINNING (Judith)	SPINNING (Judith)	SPINNING (Ferran)	SPINNING (Victor)	SPINNING Virtual		
	ZUMBA (Marta Pla)	STRONG (Marta Pla)	ZUMBA (Marta Pla)	BODY PUMP (Ferran )			
	TECNIFICACIÓ NATACIÓ (Marta Fabrellas)	ENTRENO TRAVESSIES (Marta Fabrellas)	TECNIFICACIÓ NATACIÓ (Marta Fabrellas)	ENTRENO TRAVESSIES (Marta Fabrellas)			
20.30-22.00		ENTRENAMENT TRIATLÓ* (Àlex)		ENTRENAMENT TRIATLÓ* (Àlex)			
21.10-22.00	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual	SPINNING Virtual		
	STEPS/AERÒBIC (Raúl Moreno )		STEPS/AERÒBIC (Raúl 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