

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			
8.00-8.50						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-6é)(Neus Romero)	FIT DANCE Junior 3r-6é (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)	GRIT (Ferran)	STEPS/AERÒBIC (Raúl Moreno)	GRIT (Ferran)			

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

