

ACTIVITATS DIRIGIDES DE L'1 D'ABRIL AL 30 DE JUNY

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DS	DG
07.30 08.20	SPINNING EXPRESS (Cesc)	G.A.C. EXPRESS (Marta Pla) SPINNING VIRTUAL	SPINNING EXPRESS (Cesc)	G.A.C. (Sara Velasco) SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
08.00 08.50	IOGA (Claudia)		STEPS (Raül Moreno)		STEPS (Raül Moreno)	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
08.20 08.50		MEDITACIÓ (Alicia)					
08.15 09.15							
08.45 10.15				IOGA (Alicia)			
09.00 09.50	AQUAGYM (Julieta)	ENTRENO TRAVESSIES (Marc)	HIDRO GAC (Julieta)	ENTRENO TRAVESSIES (Marc)	AQUAGYM (Julieta)	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
09.15 10.05	STRONG (Marta Pla) SPINNING VIRTUAL	HIPOPRESSIUS* (Julieta) SPINNING (Cesc)	G.A.C. (Marta Pla) SPINNING VIRTUAL	HIPOPRESSIUS* (Marta Pla) SPINNING (Cesc)	ZUMBA (Marta Pla) 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) SPINNING (Victor)	AQUAGYM (Lidia) BODY PUMP (Ferran) SPINNING VIRTUAL	PILATES (Julieta) SPINNING (Victor)	AQUAGYM (Lidia) SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP (Ferran) SPINNING VIRTUAL		
16.10 17.05	HIPOPRESSIUS* (Julieta)	HIP HOP 12-18 anys (Neus Romero)					
17.10 18.00	G.A.C. (Marta Pla) SPINNING VIRTUAL	STRETCHING POSTURAL (Marta Pla) SPINNING VIRTUAL	G.A.C. (Marta Pla) SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
17.15 18.05	IOGA INFANTIL 7 a 10 anys (Lidia)	HIP HOP JUNIOR 3r-6è (Neus Romero)	FIT DANCE JUNIOR 3r-6è (Eva Romero)	ZUMBA JUNIOR 3r-6è (Gemma Treviño)	ZUMBA KIDS P4-2n (Lidia)		
17.30 18.20						SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
18.10 19.00	SPINNING (Victor) IOGA (18:00-18:50) (Claudia)	SPINNING (Ferran) ZUMBA (Marta Pla)	SPINNING (Victor) HIPOPRESSIUS* (Julieta)	SPINNING (Ferran) IOGA (18:00-18:50) (Alicia)	SPINNING VIRTUAL ZUMBA (Lidia)		
18.30 19.20						SPINNING VIRTUAL	
19.10 20.00	SPINNING (Judith) BODY PUMP (Marta Pla)	SPINNING (Judith) PILATES (Julieta)	SPINNING (Cesc) BODY PUMP (Marta Pla)	SPINNING (Victor) PILATES (Julieta)	SPINNING (monitors rotatius) STRONG (Lidia)		
19.30 20.20						SPINNING VIRTUAL	
20.10 21.00	SPINNING (Judith) ZUMBA (Marta Pla) TECNIFICACIÓ NATACIÓ (Marta Fabrellas)	SPINNING (Judith) STRONG (Marta Pla) ENTRENO TRAVESSIES (Marta Fabrellas)	SPINNING (Albert) ZUMBA (Marta Pla) TECNIFICACIÓ NATACIÓ (Marta Fabrellas)	SPINNING (Victor) GRIT (Ferran) ENTRENO TRAVESSIES (Marta Fabrellas)	SPINNING VIRTUAL		
20.40 21.30				BODY PUMP (Ferran)			
20.30 22.00		ENTRENAMENT TRIATLO* (Alex)		ENTRENAMENT TRIATLO* (Alex)			
21.10 22.00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL GRIT (Ferran)	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		