

35

Club de Tennis
la Bisbal
Centre Esportiu

ACTIVITATS DIRIGIDES
Setmana de l'1 de juliol al 12 d'agost

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.10	SPINNING VIRTUAL	GAC Marta Pla	IOGA Alícia	GAC Sara Velasco	SPINNING Cesc
08.50	* AQUAGYM Julieta 08.30-09.00 h		* HIDRO G.A.C. Julieta 08.30-09.00 h		* AQUADANCE Julieta 08.30-09.00 h
09.10	* AQUAGYM Julieta 09.00-09.30 h	HIPOS Julieta	* HIDRO G.A.C. Julieta 09.00-09.30 h	HIPOS Julieta	* AQUADANCE Julieta 09.00-09.30 h
09.50	STRONG Marta Pla		GAC Marta Pla		ZUMBA Marta Pla
10.10	STRETCHING POSTURAL Marta Pla		STRETCHING POSTURAL Marta Pla		
10.50					
11.10					
11.50					
12.10					
12.50					
15.10	PILATES Julieta	* AQUAGYM Lúdia 15.00-15.30 h	SPINNING Víctor	* AQUAGYM Lúdia 15.00-15.30 h	BODY PUMP Ferran
15.50		* AQUAGYM Lúdia 15.30-16.00 h		* AQUAGYM Lúdia 15.30-16.00 h	
16.10	HIPOS Julieta	STRETCHING Marta Pla			CORE Ferran
16.50					
17.10	CORE Marta Pla	STRONG Lúdia	FULL BODY Lúdia	STRONG Lúdia	CONTROL POSTURAL Lúdia
17.50					
18.10	IOGA Alícia	ZUMBA Marta Pla	HIPOS Julieta	IOGA Alícia	ZUMBA Lúdia
18.50	18.00 h			18.00 h	
19.10	BODY PUMP Marta Pla	PILATES Julieta	SPINNING Judith	PILATES Julieta	
19.50					
19.30		TENNIS PERFECCIONAMENT Topi	TENNIS INICIACIÓ Topi		
20.10	ZUMBA Marta Pla	SPINNING Judith	ZUMBA Marta Pla	SPINNING Judith	
20.50	PÀDEL Topi			GRIT Ferran Zona Frontó	

* HIDRO G.A.C. - AQUADANCE TORNOS DE MITJA HORA AMB AFORAMENT MÀXIM DE 10 PERSONES AMB CITA PRÈVIA.

Durant les hores de piscina el socorrista/monitor, si l'usuari ho demana, hi ha entrenaments preparats pel soci.

ACTIVITATS DIRIGIDES I SPINNING ES FARÀ A LA SALA GRAN