

horari abonament 2019-2020

# ACTIVITATS DIRIGIDES

SETMANA DEL 09 AL 15 DE MARÇ

can llong

niscines carles ibars

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
07:00 - 07:50	T.B.C. S1 Pau ♥♥	SPINCLUB S2* Pau ♥♥♥	T.B.C. S1 Selva ♥♥	SPINCLUB S2* Alex ♥♥♥	T.B.C. S1 Jessy ♥♥♥	09:30 - 10:20	FUNCIONAL S1 Eva ♥♥	...
09:30 - 10:20	T.B.C. S1 Pau ♥♥♥	AERÒBIC S1 Jessy ♥♥	TONIFICACIÓ S1 Selva ♥♥	ZUMBA S1 Jessy ♥♥	GAC S1 Jessy ♥♥	10:30 - 11:20	SPINCLUB S2* Javi ♥♥♥	ZUMBA S1 Pau ♥♥
	SPINCLUB S2* Sergio ♥♥♥	...	SPINCLUB S2* Jessy ♥♥♥	...	SPINCLUB S2* Marc ♥♥♥	11:30 - 12:20	ZUMBA S1 Eva ♥♥	T.B.C. S1 Pau ♥♥♥
10:30 - 11:20	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥	IOGA Vinyasa S3 Elisabet ♥♥	...	IOGA Hatha S3 Elisabet ♥♥	...	12:30 - 13:20	T.B.C. S1 Javi ♥♥♥	SPINCLUB S2* Pau ♥♥♥
	ZUMBA S1 Jessy ♥♥	T.B.C. S1 Jessy ♥♥♥	ZUMBA S1 Pau ♥♥	FIT-TRAINING S1 Alberto ♥♥	HIIT (25') S1** Marc ♥♥♥			
14:30 - 15:20	...	IOGA Orgànic S3 Elisabet ♥	BODY MIND S3 Selva ♥	IOGA Orgànic S3 Elisabet ♥	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥			
	HIIT (25') S1** Selva ♥♥♥	...	T.B.C. S1 Sergio ♥♥♥	...	...			
15:30 - 16:20	SPINCLUB S2 Jessy ♥♥♥	ZUMBA S1 Pau ♥♥	SPINCLUB S2* Sergio ♥♥♥	T.B.C. S1 Jessy ♥♥♥	SPINCLUB S2* Josep ♥♥♥			
	...	BODY MIND S3 Selva ♥	...	BODY MIND S3 Selva ♥	...			
16:30 - 17:20	FUNCIONAL S1 Javi ♥♥	T.B.C. S1 Alberto ♥♥♥	FUNCIONAL S1 Alberto ♥♥♥	ZUMBA S1 Pau ♥♥	TONIFICACIÓ S1 Alberto ♥♥			
17:30 - 18:20	ZUMBA S1 Alex ♥♥	G.A.C. S1 Javi ♥♥	CIRCUIT BOX S1 Alberto	MANTENIMENT S1 Javi ♥♥	G.A.C. S1 Javi ♥♥			
	...	IOGA Hatha S3 Elisabet ♥	BODY MIND S3 Javi ♥	...	...			
18:30 - 19:20	T.B.C. S1 Javi ♥♥♥	ZUMBA S1 Alex ♥♥	T.B.C. S1 Javi ♥♥♥	FUNCIONAL S1 Alberto ♥♥	FIT-TRAINING S1 Cesc ♥♥			
	SPINCLUB S2* Jessy ♥♥	SPINCLUB S2* Javi ♥♥	SPINCLUB S2* Sergio ♥♥	SPINCLUB S2* Cesc ♥♥	18:00 HIIT (25') S3 Sergio ♥♥♥			
	...	T.B.C. S3 Pau ♥♥♥	STEPMANIA S3 Jessy ♥♥♥	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥	BODY MIND S3 Sergio ♥♥			
19:00 - 19:50	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥	...	...	...	...			
19:30 - 20:20	CIRCUIT BOX S1 Alberto ♥♥	FIT-TRAINING S1 Cesc ♥♥	ZUMBA S1 Jessy ♥♥♥	G.A.C. S1 Angela ♥♥	T.B.C. S1 Cesc ♥♥♥			
	SPINCLUB S2* Cesc ♥♥♥	SPINCLUB S2* Marc ♥♥♥	SPINCLUB S2* Cesc ♥♥♥	SPINCLUB S2* Alberto ♥♥♥	SPINCLUB S2* Alberto ♥♥♥			
	CIRCUIT XTREM E Marc ♥♥♥	CARDIO FIT S3 Alex ♥♥♥	CIRCUIT XTREM S3 Sergio ♥♥♥	BODY MIND S3 Javi ♥	...			
20:30 - 21:20	T.B.C. S1 Cesc ♥♥♥	ZUMBA S1 Alex ♥♥	CIRCUIT BOX S1 Cesc ♥♥♥	ZUMBA S1 Pau ♥♥	...			
	SPINCLUB S2* Marc ♥♥♥	SPINCLUB S2* Cesc ♥♥♥	SPINCLUB S2* Angela ♥♥♥	SPINCLUB S2* Angela ♥♥♥	...			
	...	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	...	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	...			
21:00 - 21:50	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	...	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	...	...			

- ♥ Intensitat i/o dificultat baixa
- ♥♥ Intensitat i/o dificultat mitja
- ♥♥♥ Intensitat i/o dificultat alta
- S1 sala 1 (activitats dirigides nova)
- S2 sala 2 (spinclub/spin virtual)
- S3 sala 3 (activitats dirigides planta -1)
- S5 sala 5 (pilates)
- S6 sala 6 (tatami)
- P piscina
- E exterior
- \* necessari reservar
- \*\* activitat de 25 minuts

El Club es reserva el dret de modificar els horaris sense avis previ.