

ACTIVITATS DIRIGIDES

SETMANA DEL 09 AL 15 DE MARÇ

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
07:00 - 07:50	CIRCUIT FIT S1 Alex	FIT-TRAINING S1 Eva	G.A.C. S1 Eva	BODY MIND S1 Eva	T.B.C. S1 Eva	09:15 - 10:20	IOGA Vinyasa S1 Elisabet	REEDUCACIÓ POSTURAL S1 Marc
09:00 - 09:50	...	MANTENIMENT S1 Silvia
09:30 - 10:20	G.A.C. S1 Alex	SPINCLUB * Eva	T.B.C. S1 Eva	MANTENIMENT S1 Silvia	...	10:30 - 11:20	IOGA Orgànic S1 Elisabet	...
10:30 - 11:20	ZUMBA S1 Olga	BALLS EN LÍNIA S1 Isabel	IOGA Hatha S1 Elisabet	SPINCLUB * Olga	CIRCUIT FIT S1 Eva		SPINCLUB * Sergio	SPINCLUB * Marc
15:30 - 16:20	TONIFICACIÓ S1 Silvia	IOGA Vinyasa S1 Elisabet	FIT-TRAINING S1 Alex	IOGA Hatha S1 Paloma	REEDUCACIÓ POSTURAL S1 Olga	11:30 - 12:20	T.B.C. S1 Sergio	...
	TONOCLUB S2 Olga	SPINCLUB * Sergio	TONOCLUB S2 Olga	SPINCLUB * Marc	...		SPINCLUB * Angela	SPINCLUB * Angela
16:30 - 17:20	BODY MIND S1 Silvia	BALLS EN LÍNIA S1 Isabel	ZUMBA S1 Alex	TAI-TXI S1 Manel	TONIFICACIÓ S1 Carlos		...	T.B.C. S1 Angela
17:30 - 18:20	FUNCIONAL S1 Sergio	T.B.C. S1 Silvia	G.A.C. S1 Silvia	T.B.C. S1 Silvia	ZUMBA S1 Silvia		Intensitat i/o dificultat baixa	
	TXIKUNG S3 Manel	...	TXIKUNG S3 Manel		Intensitat i/o dificultat mitja	
18:30 - 19:20	MANTENIMENT S1 Olga	ZUMBA S1 Silvia	REEDUCACIÓ POSTURAL S1 Olga	IOGA Hatha S1 Marian	...		Intensitat i/o dificultat alta	
	SPINCLUB * Sergio	SPINCLUB * Josep	SPINCLUB * Pau	SPINCLUB * Marc	SPINCLUB * Alex		S1 sala 1 (activitats dirigides)	
19:30 - 20:20	ZUMBA S1 Carlos	T.B.C. S1 Carlos	CARDIO FIT S1 Carlos	ZUMBA S1 Carlos	BODY MIND S1 Alex		S2 sala 2 (damunt sala 1)	
	SPINCLUB * Josep	SPINCLUB * Josep	SPINCLUB * Josep	SPINCLUB * Josep	...		S3 sala 3 (pilates)	
	MANTENIMENT S3 Sergio	...	BODY MIND S3 Silvia		* necessari reservar	
20:30 - 21:20	T.B.C. S1 Carlos	...	T.B.C. S1 Carlos	FIT-TRAINING S1 Carlos	...		** activitat de 25 minuts	
	SPINCLUB * Josep	...	SPINCLUB * Josep	SPINCLUB * Josep	...			