

horari abonament JOVES juliol 2020

ACTIVITATS DIRIGIDES

can llong
piscines carles ibars

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30 - 10:20	...	AERÒBIC S1 Jessy ♥♥	TONIFICACIÓ S1 Pau ♥♥	ZUMBA S1 Pau ♥♥	G.A.C S1 Sergio ♥♥
	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥	IOGA Vinyasa S3 Elisabet ♥♥	...	IOGA Hatha S3 Elisabet ♥♥	...
11:00 - 11:50	ZUMBA S1 Angie ♥♥	...	ZUMBA S1 Angie ♥♥
	...	IOGA Orgànic S3 Elisabet ♥	BODY MIND S3 Mabel ♥	IOGA Orgànic S3 Elisabet ♥	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥
15:30 - 16:20	...	ZUMBA S1 Angie ♥♥	FUNCIONAL S1 Alberto ♥♥♥	...	CARDIOGAC. S1 Angie ♥♥
	SPINCLUB S2* Josep ♥♥♥
	...	BODY MIND S3 Mabel ♥	...	BODY MIND S3 Mabel ♥	...
17:00 - 17:50	TONIFICACIÓ S1 Javi ♥♥	...	ZUMBA S1 Jessy ♥♥♥	FUNCIONAL S1 Alberto ♥♥♥	...
	...	SPINCLUB S2* Javi ♥♥♥	...	SPINCLUB S2* Cesc ♥♥♥	...
	ZUMBA S3 Jessy ♥♥	IOGA Hatha S3 Elisabet ♥♥	STEPMANIA S3 Angie ♥♥	BODY MIND S3 Mabel ♥	...
18:30 - 19:20	CIRCUIT BOX S1 Alberto ♥♥	G.A.C. S1 Alex ♥♥	...
	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥	ZUMBA S3 Angie ♥♥	...	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥	...
20:00 - 20:50	...	ZUMBA S1 Alex ♥♥	...	ZUMBA S1 Angie ♥♥	BODY MIND S1 Mabel ♥
20:30 - 21:20	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	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)
- S2 sala 2 (spinclub/spin virtual)
- S3 sala 3 (activitats dirigides planta -1)

* necessari reservar