

horari abonament 2020-2021

# ACTIVITATS DIRIGIDES

SETMANA DE L'11 AL 17 DE GENER

can llong

piscines carles ibars

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
9:30 - 10:20	BALLS EN LINIA EX G Isabel ♥♥	T.B.C. EX G Pau ♥♥♥	T.B.C. EX G Mabel ♥♥♥	ZUMBA Pau ♥♥	G.A.C. EX G Andrea ♥♥	09:30 - 10:20	FUNCIONAL EX G Eva ♥♥	SPINCLUB EX P Pau ♥♥♥
	...	IOGA Vinyasa EX S Eli ♥♥	...	IOGA Vinyasa EX Eli ♥♥	...		...	...
10:30 - 11:20	FUNCIONAL EX G Angie ♥♥	ZUMBA Pau ♥♥	ZUMBA EX G Angie ♥♥	FUNCIONAL EX G Alberto ♥♥	BALLS EN LINIA EX G Isabel ♥♥	10:30 - 11:20	SPINNING EX P Javi ♥♥♥	ZUMBA EX G Pau ♥♥
	SPINCLUB EX P Pau	IOGA Orgànic (11:00) EX S Eli ♥	SPINCLUB EX P Pau ♥♥♥	IOGA Orgànic (11:00) EX S Eli ♥	SPINCLUB EX P Andrea ♥♥♥		12:00 - 12:50	ZUMBA EX G Eva ♥♥
14:30 - 15:20	HIIT (25') EX G Alberto ♥♥♥	...	T.B.C. EX G Mabel ♥♥♥	...	...	EX P	Spinning exterior (sobre del vestidor de la p	
16:00 - 16:50	G.A.C. EX G Javi ♥♥♥	ZUMBA EX G Angie ♥♥	FUNCIONAL EX G Angie ♥♥♥	T.B.C. EX G Javi ♥♥♥	CARDIOGAC EX G Angie ♥♥	♥	Intensitat i/o dificultat baixa	
	SPINCLUB EX P Alberto ♥♥♥	...	SPINCLUB EX P Alberto ♥♥♥	...	SPINCLUB EX P Josep ♥♥♥	♥♥	Intensitat i/o dificultat mitja	
17:30 - 18:20	ZUMBA EX G Angie ♥♥	T.B.C. EX G Alberto ♥♥♥	ZUMBA EX G Andrea ♥♥♥	ZUMBA EX P Isabel ♥♥	FUNCIONAL EX G Cesc ♥♥	♥♥♥	Intensitat i/o dificultat alta	
	SPINCLUB EX P Javi ♥♥♥	SPINCLUB EX P Cesc ♥♥♥	SPINCLUB EX P Javi ♥♥♥	SPINCLUB EX P Cesc ♥♥♥	SPINCLUB EX P Alberto ♥♥♥	EX S	Zona verda costat del solarium d'aiguajocs	
	...	...	BODY MIND EX S Mabel ♥	...	BODY MIND EX S Mabel ♥	EX G	Exterior gespa (davant de recepció)	