

horari abonament 2020-2021

ACTIVITATS DIRIGIDES

SETMANA DEL 03 AL 09 DE MAIG

can llong

piscines carles ibars

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
07:00 - 07:50	...	T.B.C. S1 Pau ♥♥♥	...	SPINCLUB S2 Sònia ♥♥♥	T.B.C. S1 Andrea ♥♥♥	
08:00 - 08:50	SPINCLUB S2 Pau ♥♥♥	...	T.B.C. S1 Mabel ♥♥♥	09:30 - 10:20	FUNCIONAL EX Sònia ♥♥	SPINCLUB EX Pau ♥♥♥
09:30 - 10:20	T.B.C. S1 Pau ♥♥♥	ZUMBA EX Andrea ♥♥	BALLS EN LINIA EX Isabel ♥♥	ZUMBA EX Pau ♥♥	G.A.C. EX Andrea ♥♥	10:30 - 11:20	SPINNING EX Sònia ♥♥♥	ZUMBA EX Pau ♥♥
	BALLS EN LINIA EX Isabel ♥♥	IOGA Vinyasa S3 Elisabet ♥♥	BODY MIND S3 Mabel ♥	IOGA Hatha S3 Elisabet ♥♥	...	12:00 - 12:50	ZUMBA EX Alex ♥♥	T.B.C. EX Andrea ♥♥♥
10:30 - 11:20	ZUMBA EX Angie ♥♥	T.B.C. EX Pau ♥♥♥	ZUMBA EX Isabel ♥♥	FUNCIONAL EX Sònia ♥♥	BALLS EN LINIA EX Isabel ♥♥			
	SPINCLUB EX Mabel ♥♥♥	IOGA Orgànic (11:00) S3 Elisabet ♥	SPINCLUB EX Pau ♥♥♥	IOGA Orgànic (11:00) S3 Elisabet ♥	SPINCLUB EX Elena ♥♥♥			
14:30 - 15:20	HIIT (25') EX ** Angie ♥♥♥	...	T.B.C. EX Alex ♥♥♥		♥ Intensitat i/o dificultat baixa	
16:00 - 16:50	G.A.C. EX Sònia ♥♥♥	ZUMBA EX Alex ♥♥	FUNCIONAL EX Angie ♥♥♥	T.B.C. EX Alex ♥♥♥	CARDIOGAC EX Angie ♥♥		♥♥ Intensitat i/o dificultat mitja	
	SPINCLUB EX Alex ♥♥♥	BODY MIND S3 Mabel ♥	SPINCLUB EX Sònia ♥♥♥	BODY MIND S3 Mabel ♥	SPINCLUB EX Mabel ♥♥♥		♥♥♥ Intensitat i/o dificultat alta	
17:30 - 18:20	ZUMBA EX Angie ♥♥	T.B.C. EX Alberto ♥♥♥	ZUMBA EX Andrea ♥♥♥	G.A.C. EX Cesc ♥♥	FIT-TRAINING S1 Cesc ♥♥		S1 sala 1 (activitats dirigides)	
	SPINCLUB EX Alberto ♥♥♥	...	SPINCLUB EX Cesc ♥♥♥		S2 sala 2 (spinclub/spin virtual)	
	BODY MIND S3 Mabel ♥		S3 sala 3 (activitats dirigides planta -1)	
18:30 - 19:20	CIRCUIT BOX S1 Alex ♥♥	ZUMBA EX Angie ♥♥	G.A.C. EX Alberto ♥♥♥	FUNCIONAL EX Alberto ♥♥♥	T.B.C. EX Cesc ♥♥♥		SC Santa Clara (exterior)	
	SPINCLUB EX Cesc ♥♥♥	SPINCLUB EX Alberto ♥♥♥	SPINCLUB EX Sònia ♥♥♥	SPINCLUB EX Sònia ♥♥♥	...		P piscina	
	BALLS EN LINIA EX Isabel ♥♥	T.B.C. S3 Sònia ♥♥♥	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥	BODY MIND S3 Mabel ♥		EX S Exterior solàrium	
19:30 - 20:20	T.B.C. S1 Cesc ♥♥♥	FIT-TRAINING S1 Cesc ♥♥	T.B.C. EX Andrea ♥♥♥	ZUMBA EX Angie ♥♥	...		EX Exterior gespa	
	SPINCLUB EX Sònia ♥♥♥	SPINCLUB EX Alex ♥♥♥	SPINCLUB EX Alex ♥♥♥	SPINCLUB EX Alberto ♥♥♥	SPINCLUB EX Alberto ♥♥♥		** activitat de 25 minuts	
	BALLS EN LINIA EX Isabel ♥♥	...	BODY MIND S3 Mabel ♥			
20:00 - 20:50			
	...	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	...	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥			