

horari abonament 2020-2021

ACTIVITATS DIRIGIDES

montcada

piscines antoni monés

SETMANA DEL 03 AL 09 DE MAIG

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
07:00 - 08:00	CIRCUIT FIT S1 Andrea ♥♥♥	...	T.B.C. S1 Eva ♥♥♥	...	TONOCLUB S1 Eva ♥♥			
08:00 - 08:50	...	FIT-TRAINING S1 Eva ♥♥	...	G.A.C. S1 Eva ♥	...	09:00 - 09:50	IOGA Vinyasa S1 Elisabet ♥♥	REEDUCACIÓ POSTURAL S1 Elena ♥
09:30 - 10:20	G.A.C. EX Eva ♥♥	MANTENIMENT EX Elena ♥♥	T.B.C. EX Andrea ♥♥♥	MANTENIMENT EX Eva ♥♥	CIRCUIT FIT EX Eva ♥♥	10:30 - 11:20	IOGA Orgànic S1 Elisabet ♥	T.B.C. EX Marc ♥♥♥
	...	SPINCLUB EX Eva ♥♥♥	...	SPINCLUB EX Marc ♥♥♥	...		SPINCLUB EX Elena ♥♥♥	...
10:30 - 11:20	ZUMBA EX Andrea ♥♥	BALLS EN LÍNIA EX Isabel ♥♥	IOGA Hatha S1 Marian ♥	ZUMBA EX Andrea ♥♥	REEDUCACIÓ POSTURAL S1 Alex ♥	12:00 - 12:50	T.B.C. EX Elena ♥♥♥	SPINCLUB EX Elena ♥♥♥
15:30 - 16:20	TONIFICACIÓ EX Elena ♥♥	IOGA Vinyasa S1 Paloma ♥♥	TONOCLUB EX Elena ♥	IOGA Hatha S1 Elisabet ♥	IOGA Hatha S1 Marian ♥			
	...	SPINCLUB EX Marc ♥♥♥	...	SPINCLUB EX Andrea ♥♥♥	...			
17:30 - 18:20	ZUMBA EX Carlos ♥♥	BALLS EN LÍNIA EX Isabel ♥♥	G.A.C. EX Marc ♥♥	T.B.C. EX Carlos ♥♥♥	ZUMBA EX Carlos ♥♥			
		SPINCLUB EX Elena ♥♥♥		SPINCLUB EX Pau ♥♥♥				
17:00 - 17:50	TAI-TXI PE Manel ♥	...	TXIKUNG PE Manel ♥			
18:30 - 19:20	MANTENIMENT EX Elena ♥♥	T.B.C. EX Carlos ♥♥♥	ZUMBA EX Carlos ♥♥	IOGA Hatha S1 Marian ♥♥	...			
	SPINCLUB EX Marc ♥♥♥	SPINCLUB EX Marc ♥♥♥	SPINCLUB EX Marc ♥♥♥	SPINCLUB EX Pau ♥♥♥	SPINCLUB EX Marc ♥♥♥			
19:30 - 20:20	T.B.C. EX Carlos ♥♥♥	ZUMBA EX Carlos ♥♥	T.B.C. EX Carlos ♥♥♥	FIT-TRAINING S1 Carlos ♥♥	...			
	SPINCLUB EX Marc ♥♥♥	SPINCLUB EX Elena ♥♥♥	SPINCLUB EX Elena ♥♥♥	SPINCLUB EX Marc ♥♥♥	...			
20:30 - 21:20			

Intensitat i/o
dificultat baixa

Intensitat i/o dificultat mitja

Intensitat i/o dificultat alta

TT Sala de Tennis Taula

S1 sala 1 (activitats dirigides)

EX Camp de futbol

FX Frontó exterior

PE Petanca