

# ACTIVITATS DIRIGIDES

AGOST '21

can llong

SETMANA	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
del 02-08-21 al 06-08-21	09:30 - 10:20	T.B.C. SO Elena ♥♥	...	SPINCLUB EX S Elena ♥♥	...	...
	10:30 - 11:20	SPINCLUB EX S Elena ♥♥	...	T.B.C. SO Elena ♥♥	...	...
	17:30 - 18:20	FIT-TRAINING S1 Pol ♥	SPINCLUB EX S Alberto ♥♥	FUNCIONAL EX Pol ♥♥	SPINCLUB EX S Alberto ♥♥	SPINCLUB EX S Pol ♥♥
	18:30 - 19:20	SPINCLUB EX S Pol ♥♥	FUNCIONAL EX Alberto ♥♥	SPINCLUB EX S Pol ♥♥	ZUMBA EX Carlos ♥	T.B.C. EX Alberto ♥♥
	19:30 - 20:20	T.B.C. EX Alberto ♥♥	ZUMBA EX Carlos ♥	SPINCLUB EX S* Alberto ♥♥	T.B.C. EX Carlos ♥♥	...
IOGA hatha S3 Marian ♥		...	IOGA hatha S3 Marian ♥	...	...	
del 09-08-21 al 13-08-21	17:30 - 18:20	SPINCLUB EX S Alex ♥♥	G.A.C. EX Cristina ♥	ZUMBA EX Alex ♥	FIT-TRAINING S1 Pol ♥	SPINCLUB EX S Alex ♥♥
	18:30 - 19:20	ZUMBA EX Alex ♥	SPINCLUB EX S Pol ♥♥	T.B.C. EX Cristina ♥	SPINNING EX S Pol ♥♥	ZUMBA EX Alex ♥
	19:30 - 20:20	...	IOGA hatha S3 Marian ♥	...	...	...
del 16-08-21 al 20-08-21	17:30 - 17:20	SPINCLUB EX S Elena ♥♥	T.B.C. EX Cristina ♥♥	ZUMBA EX Alex ♥	SPINCLUB EX S Alex ♥♥	T.B.C. EX Cristina ♥♥
	18:30 - 19:20	ZUMBA EX Alex ♥	SPINCLUB EX S Alex ♥♥	FUNCIONAL EX Cristina ♥♥	ZUMBA EX Alex ♥	SPINCLUB EX S Cristina ♥♥
	19:30 - 20:20	...	IOGA hatha S3 Marian ♥	...	...	...
del 23-08-21 al 27-08-21	09:30 - 10:20	BALLS EN LINIA SO Isabel ♥	...	ZUMBA SO Angie ♥	...	...
	10:30 - 11:20	T.B.C. SO Pau ♥♥	...	SPINCLUB EX S Pau ♥♥	...	...
	17:30 - 18:20	ZUMBA EX Angie ♥	SPINCLUB EX S Cristina ♥♥	G.A.C. EX Angie ♥	T.B.C. EX Cristina ♥♥	ZUMBA EX Angie ♥
	18:30 - 19:20	FIT-TRAINING S1 Cesc ♥	T.B.C. EX Cesc ♥♥	SPINCLUB EX S Alex ♥♥	ZUMBA EX Angie ♥	SPINCLUB EX S Cristina ♥♥
		BALLS EN LINIA EX Isabel ♥	...	BALLS EN LINIA EX Isabel ♥	...	...
	19:30 - 20:20	SPINCLUB EX S Alex ♥♥	ZUMBA EX Alex ♥	T.B.C. EX Cesc ♥♥	SPINCLUB EX S Cesc ♥♥	...
IOGA hatha S3 Marian ♥		...	IOGA hatha S3 Marian ♥	...	...	
del 30-08-21 al 31-08-21	09:30 - 10:20	T.B.C. SO Pau ♥♥	ZUMBA SO Andrea ♥	HORARIS SETEMBRE		
		BALLS EN LINIA SO Isabel ♥	...			
	10:30 - 11:20	ZUMBA SO Angie ♥	T.B.C. SO Pau ♥♥			
		SPINCLUB EX S Pau ♥♥	...			
	16:00 - 16:50	G.A.C. EX Cristina ♥	ZUMBA EX Alex ♥			
	17:30 - 18:20	ZUMBA EX Angie ♥	T.B.C. EX Alberto ♥♥			
		SPINCLUB EX S Alberto ♥♥	...			
	18:30 - 19:20	BALLS EN LINIA EX Isabel ♥	ZUMBA EX Angie ♥			
		SPINCLUB EX S Alex ♥♥	SPINCLUB EX S Alex ♥♥			
	19:30 - 20:20	T.B.C. EX Cesc ♥♥	FIT-TRAINING S1 Cesc ♥			
SPINCLUB EX S Cristina ♥♥		SPINCLUB EX S Cristina ♥♥				
20:00 - 20:50	...	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 -

SC Santa Clara (exterior)

P piscina

EX S Exterior spinclub

EX Exterior gespa

SO Solàrium (darrera aiguajoc)

\*\* activitat de 25 minuts