

horari abonament 2021-2022

# ACTIVITATS DIRIGIDES

SETMANA DEL 11 AL 17 D'OCTUBRE

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:00 - 07:50	...		...	...	T.B.C. S1 Elena ♥♥
08:00 - 08:50	...		SPINCLUB S1 Pau ♥♥♥	BODY MIND S3 Angie ♥	...
09:30 - 10:20	T.B.C. EX Pau ♥♥♥		BALLS EN LINIA SO Isabel ♥♥	...	...
	BALLS EN LINIA SO Isabel ♥♥		BODY MIND S3 Pau ♥	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	CIRCUIT BOX SO Alberto ♥♥
10:30 - 11:20	ZUMBA SO Angie ♥♥		ZUMBA SO Angie ♥♥♥	FUNCIONAL SO Pau ♥♥	BALLS EN LINIA SO Isabel ♥♥
	SPINCLUB EX S Pau ♥♥♥		...	IOGA Orgànic (11:00 h) S3 Marian ♥	SPINCLUB EX S Elena ♥♥♥
14:30 - 15:20	HIIT (25') S1 ** Angie ♥♥♥		...	...	...
16:30 - 17:20	G.A.C. EX Cristina ♥♥♥		FUNCIONAL EX Angie ♥♥♥	T.B.C. EX Alberto ♥♥♥	TONIFICACIÓ (16:00h) EX Pol ♥♥♥
	SPINCLUB EX S Alex ♥♥♥		BODY MIND S3 Alex ♥	BODY MIND S3 Pau ♥	...
17:30 - 18:20	ZUMBA EX Angie ♥♥		...	...	...
	SPINCLUB EX S Cristina ♥♥♥		ZUMBA EX S Isabel ♥♥	SPINCLUB EX S Pau ♥♥♥	CARDIOGAC SO Angie ♥♥♥
	...		BODY MIND S3 Alex ♥	IOGA Hatha S3 Gemma ♥♥	...
18:30 - 19:20	CIRCUIT BOX S1 Alex ♥♥		G.A.C. EX Alberto ♥♥♥	...	...
	...		...	...	SPINCLUB EX S Alberto ♥♥♥
19:30 - 20:20	BALLS EN LINIA EX Isabel ♥♥		BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥	BODY MIND S3 Pol ♥
	...		CIRCUIT BOX. S1 Alberto ♥♥	ZUMBA EX S Angie ♥♥♥	...
	...		SPINCLUB EX S Alex ♥♥♥	SPINCLUB EX S Alberto ♥♥♥	...
20:00 - 20:50	...		...	...	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥
20:30 - 21:20	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥		...	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	...

# can llong

piscines carles ibars

HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
	...	...
09:30 - 10:20	FUNCIONAL EX Cristina ♥♥	SPINCLUB EX S Pau ♥♥♥
10:30 - 11:20	SPINNING EX S Cristina ♥♥♥	ZUMBA EX Pau ♥♥
12:00 - 12:50	ZUMBA EX Alex ♥♥	T.B.C. EX Andrea ♥♥♥

♥ 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)

SC Santa Clara (exterior)

P piscina

EX S Exterior Spinclub (costat aiguajoc)

EX Exterior gespa

SO Solàrium (darrera aiguajoc)

\*\* activitat de 25 minuts