

horari abonament 2021-2022

ACTIVITATS DIRIGIDES

SETMANA DEL 11 AL 17 D'OCTUBRE

montcada

piscines antoni monés

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
07:00 - 08:00	CIRCUIT FIT S1 Elena ♥♥♥		T.B.C. S1 Eva ♥♥♥	...	TONOCLUB S1 Eva ♥	09:00 - 09:50	IOGA Vinyasa S1 Gemma ♥♥	...
09:30 - 10:20	G.A.C. EX Eva ♥♥		T.B.C. EX Eva ♥♥♥	MANTENIMENT EX Elena ♥♥	CIRCUIT FIT EX Eva ♥♥♥	10:30 - 11:20	IOGA Orgànic S1 Gemma ♥	T.B.C. EX Pol ♥♥♥
		SPINCLUB EX S Elena ♥♥♥	...
10:30 - 11:20	SPINCLUB S1 Marc ♥♥		IOGA Hatha S1 Marian ♥	ZUMBA EX Eva ♥♥	REEDUCACIÓ POSTURAL S1 Alex ♥	12:00 - 12:50	T.B.C. EX Elena ♥♥♥	SPINCLUB EX S Pol ♥♥♥
15:30 - 16:20	TONIFICACIÓ EX Elena ♥♥		TONOCLUB EX Cristina ♥			
	IOGA Hatha S1 Gemma ♥	IOGA Hatha S1 Marian ♥			
17:30 - 18:20	...		G.A.C. EX Marc ♥♥	T.B.C. EX Cesc ♥♥♥	...			
	SPINCLUB EX S Marc ♥♥♥	...			
17:00 - 17:50	...		TXIKUNG PE Manel ♥			
18:30 - 19:20	MANTENIMENT EX Elena ♥♥		ZUMBA EX Cristina ♥♥	IOGA Hatha S1 Marian ♥♥	...			
	...		SPINCLUB EX S Marc ♥♥♥	SPINCLUB EX S Pol ♥♥♥	T.B.C. EX Cesc ♥♥♥			
19:30 - 20:20	T.B.C. EX Pol ♥♥♥		FIT-TRAINING S1 Cesc ♥♥♥	T.B.C. EX Pol ♥♥♥	...			
	...		SPINCLUB EX S Pol ♥♥♥			
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 futbol
- FX frontó exterior
- PE Petanca