

horari abonament 2022-2023

# ACTIVITATS DIRIGIDES

SETMANA DEL 10 AL 16 DE GENER

# can llong

piscines carles ibars

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
07:00 - 07:50	...	T.B.C. S1 Pau ♥♥♥	...	...	T.B.C. S1 Elena ♥♥♥	09:30 - 10:20	...	SPINNING EX S Sergio ♥♥♥
08:00 - 08:50	...	...	FUNCIONAL SO Angie ♥♥	SPINCLUB Pau S2 ♥♥♥	...	10:30 - 11:20	FUNCIONAL EX Angie ♥♥	ZUMBA EX Andrea ♥♥
09:30 - 10:20	...	...	SPINCLUB EX S Pau ♥♥♥	...	...	12:00 - 12:50	ZUMBA EX Angie ♥♥	T.B.C. EX Andrea ♥♥♥
	T.B.C. EX Pau ♥♥♥	...	BALLS EN LINIA SO Isabel ♥♥	ZUMBA SO Angie ♥♥	CIRCUIT BOX SO Alberto ♥♥			
	BALLS EN LINIA SO Isabel ♥♥	IOGA Vinyasa S3 Elisabet ♥♥	BODY MIND (9.00) S3 Marian ♥	IOGA Hatha S3 Elisabet ♥♥	...		♥ Intensitat i/o dificultat baixa	
10:30 - 11:20	ZUMBA SO Angie ♥♥	T.B.C. SO Pau ♥♥♥	ZUMBA SO Angie ♥♥♥	FUNCIONAL SO Pau ♥♥	BALLS EN LINIA SO Isabel ♥♥		♥♥ Intensitat i/o dificultat mitja	
	SPINCLUB EX S Pau ♥♥♥	IOGA Orgànic S3 Elisabet ♥	...	IOGA Orgànic S3 Elisabet ♥	SPINCLUB EX S Elena ♥♥♥		♥♥♥ Intensitat i/o dificultat alta	
14:30 - 15:20	HIIT (25') S1 ** Angie ♥♥♥	...	...	...	...		S1 sala 1 (activitats dirigides)	
16:30 - 17:20	...	...	FUNCIONAL EX Alex ♥♥♥	T.B.C. EX Andrea ♥♥♥	...		S2 sala 2 (spinclub/spin virtual)	
	SPINCLUB EX S Alex ♥♥♥	BODY MIND S3 Pol ♥	...	BODY MIND S3 Paloma ♥	TONIFICACIÓ (16:00) EX Pol ♥♥♥		S3 sala 3 (activitats dirigides planta -1)	
17:30 - 18:20	ZUMBA EX Alex ♥♥	T.B.C. EX Alberto ♥♥♥	...	G.A.C. EX Andrea ♥♥	CARDIOGAC SO Pol ♥♥♥		SC Santa Clara (exterior)	
	...	...	...	...	...		P piscina	
	...	IOGA Hatha S3 Elisabet ♥	BODY MIND S3 Marian ♥	SPINCLUB EX S Pau ♥♥♥	...		EX S Exterior Spinclub (costat aiguajoc)	
18:30 - 19:20	...	ZUMBA EX Alex ♥♥	G.A.C. EX Alberto ♥♥♥	FUNCIONAL EX Alberto ♥♥♥	SPINCLUB EX S Alberto ♥♥♥		EX Exterior gespa	
	...	SPINCLUB EX S Alberto ♥♥♥	...	...	...		SO Solàrium (darrera aiguajoc)	
	BALLS EN LINIA EX Isabel ♥♥	...	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥	BODY MIND S3 Pol ♥		** activitat de 25 minuts	
19:30 - 20:20	...	FIT-TRAINING EX Alex ♥♥♥	CIRCUIT BOX S1 Alberto ♥♥	ZUMBA EX S Angie ♥♥♥	...			
	SPINCLUB EX S Alex ♥♥♥	...	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 ♥♥	...	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	...			