

horari abonament 2022-2023

ACTIVITATS DIRIGIDES

SETMANA DEL 17 AL 23 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	FUNCIONAL EX Andrea	SPINNING EX S Pau
08:00 - 08:50	FUNCIONAL SO Angie	SPINCLUB S2 Pau	...	10:30 - 11:20	SPINNING EX S Andrea	ZUMBA EX Pau
09:30 - 10:20	SPINCLUB EX S Pau	12:00 - 12:50	ZUMBA EX Andrea	T.B.C. EX Sergio
	T.B.C. EX Pau	SPINCLUB EX S Elena	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	...			
10:30 - 11:20	ZUMBA SO Angie	T.B.C. SO Pau	ZUMBA SO Angie	FUNCIONAL SO Pau	BALLS EN LINIA SO Isabel			
	SPINCLUB EX S Pau	IOGA Orgànic S3 Elisabet	...	IOGA Orgànic S3 Elisabet	SPINCLUB EX S Elena			
14:30 - 15:20	HIIT (25') S1** Pau			
16:30 - 17:20	FUNCIONAL EX Sergio	T.B.C. EX Andrea	...			
	SPINCLUB EX S Pol	BODY MIND S3 Sergio	...	BODY MIND S3 Elisabet	TONIFICACIÓ (16:00) EX Pol			
17:30 - 18:20	ZUMBA EX Angie	T.B.C. EX Alberto	...	G.A.C. EX Andrea	CARDIOGAC SO Pol			
	SPINCLUB EX S Sergio			
	...	IOGA Hatha S3 Elisabet	BODY MIND S3 Marian	SPINCLUB EX S Pau	...			
18:30 - 19:20	T.B.C. EX Alberto	ZUMBA EX Angie	G.A.C. EX Alberto	FUNCIONAL EX Alberto	SPINCLUB EX S Alberto			
	...	SPINCLUB EX S Alberto			
	BALLS EN LINIA EX Isabel	...	BALLS EN LINIA S3 Isabel	BALLS EN LINIA S3 Isabel	BODY MIND S3 Pol			
19:30 - 20:20	...	FIT-TRAINING EX Pol	CIRCUIT BOX S1 Alberto	ZUMBA EX S Angie	...			
	SPINCLUB EX S Alberto	...	SPINCLUB EX S Sergio	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	...			

- ♥ 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