

horari abonament 2022-2023

ACTIVITATS DIRIGIDES

SETMANA DEL 17 AL 23 DE GENER

montcada

piscines antoni monés

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
07:00 - 07:50	CIRCUIT FIT EX Eva ♥♥	...	T.B.C. S1 Eva ♥♥♥	...	TONOCLUB S1 Eva ♥♥	09:00 - 09:50	IOGA Vinyasa S1 Paloma ♥♥	REEDUCACIÓ POSTURAL S1 Pol ♥
08:00 - 08:50	REEDUCACIÓ POSTURAL S1 Elena ♥	...	10:30 - 11:20	IOGA Orgànic S1 Paloma ♥	T.B.C. EX Pol ♥♥♥
09:30 - 10:20	G.A.C. EX Eva ♥♥	...	T.B.C. EX Marc ♥♥♥	MANTENIMENT EX Elena ♥♥	CIRCUIT FIT EX Eva ♥♥	12:00 - 12:50	SPINCLUB EX S Elena ♥♥♥	...
		T.B.C. EX Elena ♥♥♥	SPINCLUB EX S Pol ♥♥♥
10:30 - 11:20	SPINCLUB EX Cesc ♥♥♥	BALLS EN LÍNIA EX Isabel ♥♥	IOGA Hatha S1 Marian ♥	ZUMBA EX Eva ♥♥	REEDUCACIÓ POSTURAL S1 Pau ♥			
15:30 - 16:20	TONIFICACIÓ EX Elena ♥♥	BODY MIND S1 Paloma ♥	TONOCLUB EX Andrea ♥♥	BODY MIND (16:30) S1 Pol ♥	IOGA Hatha S1 Marian ♥	♥	Intensitat i/o dificultat baixa	
	...	IOGA Vinyasa (16.30) S1 Paloma ♥♥	...	IOGA Hatha S1 Elisabet ♥	HIT 25' (16:30) EX Andrea ♥♥	♥♥	Intensitat i/o dificultat mitja	
17:00 - 17:50	♥♥♥	Intensitat i/o dificultat alta	
	TAI-TXI SS Manel ♥	...	TXIKUNG SS Manel ♥			
17:30 - 18:20	CARDIOSTEP EX Elena ♥♥	BALLS EN LÍNIA S1 Isabel ♥♥	G.A.C. EX Andrea ♥♥	T.B.C. EX Cesc ♥♥♥	ZUMBA S1 Andrea ♥♥			
	...	SPINCLUB EX S Marc ♥♥♥			
18:30 - 19:20	MANTENIMENT EX Elena ♥♥	FIT-TRAINING EX Cesc ♥♥	ZUMBA S1 Andrea ♥♥	IOGA Hatha S1 Marian ♥♥	T.B.C. EX Cesc ♥♥♥			
	SPINCLUB EX S Marc ♥♥♥	SPINCLUB EX S Andrea ♥♥♥	SPINCLUB EX S Marc ♥♥♥	SPINCLUB EX S Pol ♥♥♥	...			
19:30 - 20:20	T.B.C. EX Cesc ♥♥♥	ZUMBA S1 Andrea ♥♥	FIT-TRAINING EX Cesc ♥♥♥	T.B.C. EX Marc ♥♥♥	...			
	SPINCLUB EX S Pol ♥♥♥	SPINCLUB EX S Cesc ♥♥♥	SPINCLUB EX S Marc ♥♥♥			
20:30 - 21:20			

- ♥ Intensitat i/o dificultat baixa
- ♥♥ Intensitat i/o dificultat mitja
- ♥♥♥ Intensitat i/o dificultat alta
- SP sala pilates
- TT Sala de Tennis Taula
- SS sala social (costat sala social activitats dirigides)
- S1 sala 1 (activitats dirigides)
- EX Camp futbet
- FX frontó exterior
- PE Petanca