

horari abonament 2022-2023

ACTIVITATS DIRIGIDES

can llong

piscines carles ibars

SETMANA DEL 20 AL 26 DE JUNY

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
07:00 - 07:50	...	T.B.C. S1 Juan	FIT-TRAINING S1 Sergio	SPINCLUB S2 Ana		09:30 - 10:20	FUNCIONAL S1 Andrea	SPINCLUB EX S Sergio
08:00 - 08:50	SPINCLUB S2 Alejandro	FIT-TRAINING S1 Alberto	G.A.C. S1 Sergio	FUNCIONAL S1 Sergio		10:30 - 11:20	SPINCLUB EX S Sergio	ZUMBA S1 Ana
09:30 - 10:20	T.B.C. S1 Alejandro	ZUMBA S1 Angie	BALLS EN LINIA SO Isabel	FIT-TRAINING S1 Sergio		12:00 - 12:50	ZUMBA S1 Andrea	T.B.C. S1 Ana
	BALLS EN LINIA SO Isabel	SPINCLUB EX S Marc	SPINCLUB EX S Ana	ZUMBA S3 Angie				
	...	IOGA Vinyasa SA Marian	BODY MIND (9.00) S3 Marian	IOGA Hatha SA Marian				
10:30 - 11:20	ZUMBA S1 Angie	T.B.C. S1 Angie	ZUMBA S1 Ana	FUNCIONAL S1 Ana				
	SPINCLUB EX S Alejandro	IOGA Dolç SA Marian	...	IOGA Dolç SA Marian				
14:30 - 15:20	HIIT (25') S3 ** Angie	...	T.B.C. S1 Angie	...				
16:30 - 17:20	G.A.C. S1 Juan	...	FUNCIONAL S1 Alejandro	T.B.C. S1 Ana				
	SPINCLUB EX S Pol	BODY MIND S3 Pol				
17:30 - 18:20	ZUMBA S1 Angie	FIT - BOSU S1 Pol	FIT-TRAINING S1 Alejandro	G.A.C. S1 Andrea				
	...	SPINCLUB EX S Juan	SPINCLUB EX S Marc	SPINCLUB EX S Ana				
	SPINCLUB EX S Juan	T.B.C. S3 Alberto	BODY MIND S3 Marian	...				
18:30 - 19:20	T.B.C. S1 Pol	G.A.C. S1 Juan	G.A.C. S1 Alejandro	FIT - BOSU S1 Andrea				
	...	SPINCLUB EX S Alberto	FUNC-SPIN EX S Alberto	...				
	BALLS EN LINIA S3 Isabel	ZUMBA EX Angie	BALLS EN LINIA S3 Isabel	...				
19:30 - 20:20	...	FIT-TRAINING S1 Pol	CIRCUIT BOX S1 Alberto	...				
	SPINCLUB EX S Alberto	SPINCLUB EX S Pau	SPINCLUB EX S Juan	...				
				
20:00 - 20:50				
20:30 - 21:20	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)
- SA Sala Aikido
- P piscina
- EX S Exterior Spinclub (costat aiguajoc)
- EX Exterior gespa
- SO Solàrium (darrera aiguajoc)
- SC Santa Clara (exterior)
- ** activitat de 25 minuts