

horari abonament 2022-2023

ACTIVITATS DIRIGIDES

SETMANA DEL 27 DE JUNY AL 03 DE JULIOL

can llong

piscines carles ibars

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
07:00 - 07:50	...	T.B.C. S1 Marc ♥♥♥	FIT-TRAINING S1 Sergio ♥♥♥	SPINCLUB S2 Marc ♥♥♥	T.B.C. S1 Elena ♥♥♥	09:30 - 10:20	FUNCIONAL EX Andrea ♥♥	SPINCLUB EX S Sergio ♥♥♥
08:00 - 08:50	SPINCLUB S2 Alejandro ♥♥♥	FIT-TRAINING S1 Sergio ♥♥♥	G.A.C. S1 Sergio ♥♥	FUNCIONAL S1 Sergio ♥♥	...	10:30 - 11:20	SPINCLUB EX S Juan ♥♥♥	ZUMBA EX Ana ♥♥
09:30 - 10:20	T.B.C. S1 Marc ♥♥♥	ZUMBA S1 Angie ♥♥	BALLS EN LINIA SO Isabel ♥♥	FIT-TRAINING S1 Sergio ♥♥♥	...	12:00 - 12:50	ZUMBA EX Andrea ♥♥	T.B.C. EX Ana ♥♥♥
	BALLS EN LINIA SO Isabel ♥♥♥	SPINCLUB EX S Sergio ♥♥♥	SPINCLUB EX S Sergio ♥♥♥	ZUMBA S3 Angie ♥♥	CIRCUIT BOX S1 Alberto ♥♥	♥	Intensitat i/o dificultat baixa	
10:30 - 11:20	...	IOGA Vinyasa SA Marian ♥♥	BODY MIND (9.00) SP Marian ♥	IOGA Hatha SA Marian ♥♥	...	♥♥	Intensitat i/o dificultat mitja	
	ZUMBA S1 Angie ♥♥	T.B.C. S1 Angie ♥♥♥	ZUMBA S1 Isabel ♥♥	FUNCIONAL S1 Sergio ♥♥	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥	♥♥♥	Intensitat i/o dificultat alta	
14:30 - 15:20	SPINCLUB EX S Alejandro ♥♥♥	IOGA Dolç SA Marian ♥	...	IOGA Dolç SA Marian ♥	SPINCLUB EX S Elena ♥♥♥	S1	sala 1 (activitats dirigides)	
16:30 - 17:20	HIIT (25') S3 ** Angie ♥♥♥	...	T.B.C. S1 Angie ♥♥♥	...	G.A.C. S1 Elena ♥♥	S2	sala 2 (spinclub/spin virtual)	
17:30 - 18:20	G.A.C. S1 Juan ♥♥	...	FUNCIONAL S1 Juan ♥♥♥	T.B.C. S1 Ana ♥♥♥	...	S3	sala 3 (activitats dirigides planta -1)	
	SPINCLUB EX S Pol ♥♥♥	BODY MIND S3 Pol ♥	...	BODY MIND S3 Angie ♥	TONIFICACIÓ (16:00) S1 Pol ♥♥♥	SA	Sala Aikido	
18:30 - 19:20	ZUMBA S1 Angie ♥♥	FIT - BOSU S1 Pol ♥♥♥	FIT-TRAINING S1 Alejandro ♥♥♥	G.A.C. S1 Andrea ♥♥	CARDIOGAC S1 Angie ♥♥♥	SP	Sala Pilates	
	...	SPINCLUB EX S Juan ♥♥♥	SPINCLUB EX S Juan ♥♥♥	SPINCLUB EX S Ana ♥♥♥	...	EX S	Exterior Spinclub (costat aiguajoc)	
19:30 - 20:20	SPINCLUB EX S Juan ♥♥♥	T.B.C. S3 Alberto ♥♥	BODY MIND S3 Marian ♥	EX	Exterior gespa	
	T.B.C. S1 Pol ♥♥♥	G.A.C. S1 Juan ♥♥	G.A.C. S1 Alejandro ♥♥	FIT - BOSU S1 Alberto ♥♥	SPINCLUB EX S Alberto ♥♥♥	SO	Solàrium (darrera aiguajoc)	
20:00 - 20:50	...	SPINCLUB EX S Alberto ♥♥♥	FUNC-SPIN EX S Alberto ♥♥♥	SPINCLUB EX S Andrea ♥♥♥	...	SC	Santa Clara (exterior)	
	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥	ZUMBA EX Angie ♥♥	BALLS EN LINIA EX Isabel ♥♥	BALLS EN LINIA S3 Isabel ♥♥	BODY MIND S3 Pol ♥	**	activitat de 25 minuts	
20:30 - 21:20	...	FIT-TRAINING S1 Pol ♥♥♥	CIRCUIT BOX S1 Alberto ♥♥	ZUMBA EX Ana ♥♥♥	...			
	SPINCLUB EX S Alberto ♥♥♥	SPINCLUB EX S Juan ♥♥♥	SPINCLUB EX S Juan ♥♥♥	SPINCLUB EX S Alberto ♥♥♥	...			
	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥			
	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	...	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	...			