

horari abonament 2022-2023

ACTIVITATS DIRIGIDES

montcada

piscines antoni monés

SETMANA DEL 27 DE JUNY AL 03 DE JULIOL

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
07:00 - 07:50	CIRCUIT FIT S1 Eva ♥♥	FIT-TRAINING S1 Alejandro ♥♥	T.B.C. S1 Eva ♥♥♥	BODY MIND S1 Alejandro ♥	MANTENIMENT S1 Eva ♥♥	09:00 - 09:50	IOGA Vinyasa S1 Gemma ♥♥	REEDUCACIÓ POSTURAL S1 Pol ♥
08:00 - 08:50	REEDUCACIÓ POSTURAL S1 Alejandro ♥	...	10:30 - 11:20	IOGA Orgànic (10:00) S1 Gemma ♥	T.B.C. S1 Alejandro ♥♥♥
09:30 - 10:20	G.A.C. S1 Eva ♥♥	MANTENIMENT S1 Eva ♥♥	T.B.C. S1 Marc ♥♥♥	MANTENIMENT S1 Alejandro ♥♥	CIRCUIT FIT S1 Eva ♥♥	12:00 - 12:50	SPINCLUB S2 Elena ♥♥♥	...
		T.B.C. S1 Elena ♥♥♥	SPINCLUB S2 Pol ♥♥♥
10:30 - 11:20	ZUMBA S1 Juan ♥♥	BALLS EN LÍNIA S1 Isabel ♥♥	IOGA Hatha SS Marian ♥	...	REEDUCACIÓ POSTURAL S1 Sergio ♥			
15:30 - 16:20	TONIFICACIÓ S1 Elena ♥♥	BODY MIND S1 Gemma ♥	TONOCLUB S1 Andrea ♥♥	BODY MIND S1 Gemma ♥♥	IOGA Hatha SS Gemma ♥	♥	Intensitat i/o dificultat baixa	
	...	IOGA Hatha (16.30) S1 Gemma ♥♥	...	IOGA Hatha (16.30) S1 Gemma ♥	HIT 25' (16.30) S1 Andrea ♥♥	♥♥	Intensitat i/o dificultat mitja	
17:00 - 17:50	♥♥♥	Intensitat i/o dificultat alta	
	TAI-TXI TT Manel ♥	...	TAI-TXI TT Manel ♥		SP	sala pilates
17:30 - 18:20	G.A.C. S1 Elena ♥♥	BALLS EN LÍNIA S1 Isabel ♥♥	G.A.C. S1 Andrea ♥♥	T.B.C. S1 Cesc ♥♥♥	ZUMBA S1 Andrea ♥♥		TT	Sala de Tennis Taula
	...	SPINCLUB S2 Elena ♥♥♥	...	SPINCLUB S2 Alejandro ♥♥♥	...		SS	sala social (costat sala social activitats dirigides)
18:30 - 19:20	MANTENIMENT S1 Elena ♥♥	FIT-TRAINING S1 Cesc ♥♥	ZUMBA S1 Ana ♥♥	IOGA Hatha S1 Marian ♥♥	T.B.C. S1 Cesc ♥♥♥	S1	sala 1 (activitats dirigides)	
	SPINCLUB S2 Cesc ♥♥♥	SPINCLUB S2 Andrea ♥♥♥	SPINCLUB S2 Andrea ♥♥♥	SPINCLUB S2 Pol ♥♥♥	SPINCLUB S2 Juan ♥♥♥	EX	Camp futbol	
19:30 - 20:20	T.B.C. S1 Cesc ♥♥♥	ZUMBA S1 Andrea ♥♥	FIT-TRAINING S1 Cesc ♥♥♥	T.B.C. S1 Pol ♥♥♥	...	FX	frontó exterior	
	ZUMBA TT Ana ♥♥	G.A.C. TT Diego ♥♥	AERO-FITHG TT Ana ♥♥	HIT / HOT TT Diego ♥♥	...			
	SPIN -TONO S2 Diego ♥♥♥	SPINCLUB S2 Cesc ♥♥♥	SPIN - TONO S2 Diego ♥♥♥	PE	Petanca	
20:30 - 21:20	EX P	Exterior piscina	