

HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 9 de gener de 2023

CENTRE CAN LLONG

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
07:00 - 07:50	G.A.C. S1 Jessy 15 ♥♥	T.B.C. S1 Pau 15 ♥♥♥	BODY PUMP® S1 Pau 15 ♥♥♥	SPINCLUB S2 Jessy 15 ♥♥♥	T.B.C. S1 Ana 15 ♥♥♥	09:30 - 10:20	FUNCIONAL S1 Ana 15 ♥♥	SPINCLUB S2 Alejandro 15 ♥♥♥
08:00 - 08:50	JUMPING S3 Pau 8 ♥♥♥	BODY PUMP® S1 Pau 8 ♥♥♥	G.A.C. S1 Jessy 8 ♥♥	T.B.C. S1 Pau 8 ♥♥♥	SPINCLUB S2 Jessy 8 ♥♥♥	10:30 - 11:20	SPINCLUB S2 Sandoval 20 ♥♥♥	ZUMBA S1 Alejandro 25 ♥♥
09:30 - 10:20	T.B.C. S1 Jessy 25 ♥♥♥	ZUMBA S1 Jessy 25 ♥♥	BALLS EN LINIA S3 Isabel 30 ♥♥	ZUMBA S1 Jessy 25 ♥♥	G.A.C. S1 Jessy 20 ♥♥	12:00 - 12:50	ZUMBA S1 Ana 25 ♥♥	T.B.C. S1 Alejandro 15 ♥♥♥
	BALLS EN LINIA S3 Isabel 30 ♥♥	SPINCLUB S2 Alejandro 15 ♥♥♥	SPINCLUB S2 Pau 15 ♥♥♥			
	...	IOGA Vinyasa SA Marian ♥♥	BODY MIND (9.00) SP Marian 20 ♥	IOGA Hatha SA Marian ♥♥	...			
10:30 - 11:20	SPINCLUB S2 Pau 15 ♥♥♥	T.B.C. S1 Jessy 20 ♥♥♥	ZUMBA S1 Pau 15 ♥♥	BODY PUMP® S1 Pau 10 ♥♥♥	BALLS EN LINIA S3 Isabel 30 ♥♥			
	ZUMBA S1 Jessy 25 ♥♥	IOGA Dolç S3 Marian ♥	...	IOGA Dolç S3 Marian ♥	SPINCLUB S2 Pau 10 ♥♥♥			
14:30 - 15:20	H.I.T. '25 S1 Sergio 8 ♥♥♥	...	H.I.T. '25 S1 Alejandro 8 ♥♥♥	...	G.A.C. S1 Ana 8 ♥♥			
16:30 - 17:20	G.A.C. S1 Pol 10 ♥♥	...	ZUMBA S1 Alejandro 10 ♥♥	BODY PUMP® S1 Andrea 10 ♥♥♥	TONIFICACIÓ (16:00) S1 Elena 15 ♥♥			
	SPINCLUB S2 Sergio 15 ♥♥♥	BODY BALANCE® S3 Pol 15 ♥♥	...	BODY BALANCE® S3 Pau 10 ♥♥	MEDITACIÓ 30' S3 Manel ♥			
17:30 - 18:20	ZUMBA S1 Andrea 25 ♥♥	T.B.C. S1 Alberto 40 ♥♥♥	BODY PUMP® S1 Alejandro 20 ♥♥♥	G.A.C. S1 Andrea 25 ♥♥	T.B.C. S1 Elena 15 ♥♥♥			
	SPINCLUB S2 Sandoval 10 ♥♥♥	SPINCLUB S2 Sandoval 10 ♥♥♥	SPINCLUB S2 Sandoval 10 ♥♥♥	SPINCLUB S2 Sandoval 10 ♥♥♥	TAI-TXI INICIACIÓ(17.00)S.3 Manel ♥			
	BODY MIND S3 Marian 20 ♥			
18:30 - 19:20	T.B.C. S1 Pol 20 ♥♥♥	BODY COMBAT® S3 Sandoval 10 ♥♥♥	G.A.C. S1 Alberto 25 ♥♥	BODY COMBAT® S1 Alejandro 15 ♥♥♥	BODY BALANCE® S3 Elena 20 ♥♥			
	SPINCLUB S2 Alberto 40 ♥♥♥	SPINCLUB S2 Alberto 35 ♥♥♥	SPINCLUB S2 Anet 15 ♥♥♥	SPINCLUB S2 Alberto 40 ♥♥♥	SPINCLUB S2 Alberto 40 ♥♥♥			
	BALLS EN LINIA S3 Isabel 40 ♥♥	ZUMBA S1 Alejandro 30 ♥♥	BALLS EN LINIA S3 Isabel 40 ♥♥	BALLS EN LINIA S3 Isabel 40 ♥♥	...			
19:30 - 20:20	BODY COMBAT® S1 Sandoval 10 ♥♥♥	BODY PUMP® S1 Pau 10 ♥♥♥	CIRCUIT BOX S1 Alberto 15 ♥♥	ZUMBA S1 Andrea 30 ♥♥	...			
	SPINCLUB S2 Anet 15 ♥♥♥	SPINCLUB S2 Anet 15 ♥♥♥	SPINCLUB S2 Anet 15 ♥♥♥	SPINCLUB S2 Sandoval 10 ♥♥♥	...			
	TAI-TXI SP Manel ♥	JUMPING S3 Alejandro 14 ♥♥♥	TXI-KUNG S3 Manel ♥	JUMPING S3 Alejandro 14 ♥♥♥	...			
20:00 - 20:50	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥			
20:30 - 21:20	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	IOGA Hatha S3 Marian ♥♥	IOGA Hatha (21:00) 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
- SP Sala Pilates
- ** activitat de 25 minuts

