

ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 1 Maig



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:00	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM			
8:45							
8:15		SPIN-SAFA		SPIN-SAFA			
9:00							
9:00	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM	AQUA-GYM			
9:45							
9:15	ENTRENAMENT FUNCIONAL	CARDIO BOX	ENTRENAMENT FUNCIONAL	ENTRENAMENT FUNCIONAL	SAFA PUMP		
10:00							
10:00	SPIN-SAFA		SPIN-SAFA				
10:40							
10:15	ABDOMINALS	TRX	ABDOMINALS	TRX	CARDIO HIIT		
10:45							
11:00	MOVILITAT ESTIRAMENTS	MOVILITAT ESTIRAMENTS		MOVILITAT ESTIRAMENTS			
11:30							
11:00			ESQUENA SANA		ESQUENA SANA		
11:45							
11:00		CHI-KUNG		CHI-KUNG			
12:00							
11:30						ENTRENAMENT FUNCIONAL	
12:30							
15:00			MANTENIMENT		ENTRENAMENT FUNCIONAL		
15:45							
15:15	ENTRENAMENT FUNCIONAL						
16:00							
15:30		SAFA-ZUMBA		SAFA-ZUMBA			
16:15							
16:00			SPIN-SAFA				
16:45							
16:15	ABDOMINALS			CARDIO HIIT			
16:45							
16:15		SAFA PUMP					
17:00							
17:15	CARDIO HIIT	MANTENIMENT	CARDIO HIIT	MANTENIMENT	MANTENIMENT		
18:00							
18:10	MOVILITAT ESTIRAMENTS		MOVILITAT ESTIRAMENTS	MOVILITAT ESTIRAMENTS			
18:40							
18:15		ABDOMINALS		ABDOMINALS			
18:45							
18:15		SAFA-ZUMBA	SPIN-SAFA	SAFA-ZUMBA			
19:00							
18:30			TRX				
19:00							
18:30	SPIN-SAFA						
19:15							
18:30	TONO PILATES	AQUA-TBC	TONO PILATES	AQUA-TBC			
19:15							
18:45	AIGUES FONDES		AIGUES FONDES				
19:30							
19:00		CARDIO HIIT		CARDIO HIIT			
19:30							
19:00		SPIN-SAFA		SPIN-SAFA			
19:45							
19:00					DEFENSA PERSONAL		
20:00							
19:05		SAFA-ZUMBA		SAFA-ZUMBA	ENTRENAMENT FUNCIONAL		
19:50							
19:15	ABDOMINALS		ABDOMINALS				
19:45							
19:15			SPIN-SAFA				
20:00							
19:30	SPIN-SAFA						
20:15							
19:35	AQUA-GYM	PILATES	AQUA-GYM	PILATES			
20:20							
19:45	ASHTANGA IOGA						
21:00							
19:45			ESQUENA SANA				
20:30							
20:00	CARDIO HIIT	ENTRENAMENT FUNCIONAL	CARDIO HIIT	CARDIO BOX			
20:45							
20:00			HAPKIDO		HAPKIDO		
21:00							

COS MENT	COREO	AGUA	TONIFICACIÓ	CARDIO
SOLARIUM		PATIT PETIT		PISCINA
	SALA 1		SALA 2	SALA 3