



HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

A PARTIR DEL 23 DE DESSEMBRE

	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIVENDRES 7
8:00	PP AQUA-GYM 45'		PP AQUA-GYM 45'	PP AQUA-GYM 45'	PP AQUA-GYM 45'	PP AQUA-GYM 45'		PP AQUA-GYM 45'	PP AQUA-GYM 45'	PP AQUA-GYM 45'	
9:00	PP AQUA-GYM 45'		PP AQUA-GYM 45'	PP AQUA-GYM 45'	PP AQUA-GYM 45'	PP AQUA-GYM 45'		PP AQUA-GYM 45'	PP AQUA-GYM 45'	PP AQUA-GYM 45'	
9:15	S3 MANTENIMENT 45'	S3 MANTENIMENT 45'		S3 MANTENIMENT 45'	SL ENTRENAMENT FUNCIONAL 45'	S3 MANTENIMENT 45'	SL ENTRENAMENT FUNCIONAL 45'	SL ENTRENAMENT FUNCIONAL 45'	S3 MANTENIMENT 45'	SL ENTRENAMENT FUNCIONAL 45'	S3 MANTENIMENT 45'
10:00	S1 ESQUENA SANA 45'		S1 KUNDALINI IOGA 60'	S1 ESQUENA SANA 45'		S1 ESQUENA SANA 45'		S1 KUNDALINI IOGA 60'	S1 ESQUENA SANA 45'		
10:15	S3 ABDOMINALS 30'	S3 ZUMBA 45'					S3 ABDOMINALS 30'	S3 ABDOMINALS 30'		S3 ZUMBA 45'	S3 ZUMBA 45'
11:00	S3 CHI-KUNG 60'		S1 HIPOPRESSIUS 45'					S1 HIPOPRESSIUS 45'	S3 CHI-KUNG 60'		
11:15		S1 PILATES 60'			S1 PILATES 60'		S1 PILATES 60'			S1 PILATES 60'	S1 PILATES 60'
15:00			SL ENTRENAMENT FUNCIONAL 45'		S3 SPIN SAFA 45'			SL ENTRENAMENT FUNCIONAL 45'		S3 SPIN SAFA 45'	
15:15	S3 MANTENIMENT 45'			SL CARDIO HIIT 45'		S3 MANTENIMENT 45'			SL CARDIO HIIT 45'		
16:00	S3 ZUMBA 45'		S3 ABDOMINALS 30'		S3 MANTENIMENT 45'			S3 ABDOMINALS 30'	S3 ZUMBA 45'	SL ENTRENAMENT FUNCIONAL 45'	
16:15	S1 ABDOMINALS 45'			SL TRX 30'		S3 ABDOMINALS 30'			SL TRX 30'		
17:15	SL CARDIO HIIT 45'			S3 MANTENIMENT 45'		SL CARDIO HIIT 45'			S3 MANTENIMENT 45'		
18:30	S1 ESQUENA SANA 45'		S3 ABDOMINALS 45'	S3 ABDOMINALS 45'	S1 TONO PILATES 45'	S3 ABDOMINALS 45'		S1 ABDOMINALS 45'	S3 ABDOMINALS 45'		
	S3 ABDOMINALS 45'			PP AQUA-TBC 45'		PP AQUA-TBC 45'		S3 ZUMBA 45'	PP AQUA-TBC 45'		
	PP AQUA-TBC 45'			S1 MOBILITAT ESTIRAMENTS 30'		S1 ESQUENA SANA 45'			S1 MOBILITAT ESTIRAMENTS 30'		
				SL ABDOMINALS 30'					SL ABDOMINALS 30'		
18:45			PG AIGUES FONDES 45'		S3 ABDOMINALS 30'			SL TRX 30'			
					PG AIGUES FONDES 45'			PG AIGUES FONDES 45'			
19:15	S2 MANTENIMENT 45'			S2 MANTENIMENT 45'		S2 MANTENIMENT 45'			S2 MANTENIMENT 45'		
19:30	S3 SPIN SAFA 45'		S3 SPIN SAFA 45'	S3 SPIN SAFA 45'	S3 SPIN SAFA 45'	S3 SPIN SAFA 45'		S3 SPIN SAFA 45'	S3 SPIN SAFA 45'		
			S3 HATHA IOGA 60'		S1 CORE 30'			S3 HATHA IOGA 60'			
19:35	S1 PILATES 45'		PP AQUA-GYM 45'	S1 PILATES 45'	PP AQUA-GYM 45'	S1 PILATES 45'		PP AQUA-GYM 45'	S1 PILATES 45'		
20:00					S1 HIPOPRESSIUS 45'						
20:15	SL ENTRENAMENT FUNCIONAL 45'			SL CARDIO HIIT 45'			SL ENTRENAMENT FUNCIONAL 45'		SL CARDIO HIIT 45'		
20:30			S1 MEDITACIO 30'		SL ENTRENAMENT FUNCIONAL 45'			SL ENTRENAMENT FUNCIONAL 45'			

ACTIVITATS	ESPAIS
■ CARDIO	S1 SALA 1
■ COMBINADA CARDIO/TONO	S2 SALA 2
■ TONIFICACIO MUSCULAR	S3 SALA 3
■ COS I MENT	SL SOLARIUM
■ AQUÀTIQUES	PP PISCINA PETITA
	PG PISCINA GRAN