

# ACTIVITATS DIRIGIDES SETEMBRE 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00 a 8:45	SPIN-SAFA				SPIN-SAFA
8:15 a 9:00	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	
9:00 a 9:45	ENTRENAMENT FUNCIONAL	SAFA-PUMP	CARDIO BOX	SAFA-PUMP	ENTRENAMENT FUNCIONAL
9:15 a 10:00	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	
10:00 a 10:30	ENTRENAMENT EN SUSPENSIO	ABDOMINALS	ENTRENAMENT EN SUSPENSIO	ABDOMINALS	ENTRENAMENT EN SUSPENSIO
10:15 a 11:00		GAC			
10:30 a 11:15	ESQUENA SANA		ESQUENA SANA		ESQUENA SANA
10:30 a 11:30				CHI-KUNG	
10:45 a 12:00	IOGA KUNDALINI				
11:15 a 12:00		PILATES			
16:30 a 17:15	FULL BODY				
17:30 a 18:15	AIGUES FONDES (piscina gran)		AIGUES FONDES (piscina gran)		
18:15 a 19:00	MANTENIMENT	MANTENIMENT	CARDIO BOX	FULL BODY	MANTENIMENT
18:15 a 19:00		AQUA-TBC (piscina petita)		AQUA-TBC (piscina petita)	
18:30 a 19:00	ABDOMINALS		ABDOMINALS		
18:30 a 19:15	AQUA-GYM (piscina petita)	SPIN-SAFA		SPIN-SAFA	
18:30 a 20:00			ASHTANGA IOGA		
19:15 a 20:00	TONO-PILATES	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	SPIN-SAFA
19:15 a 20:00		PILATES		PILATES	
19:15 a 20:15					DEFENSA PERSONAL
19:30 a 20:00		ABDOMINALS		ABDOMINALS	
19:30 a 20:15	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	
20:00 a 21:15	ASHTANGA IOGA				
20:15 a 21:15			HAPKIDO		
20:30 a 21:15	ENTRENAMENT FUNCIONAL	SAFA-PUMP	ENTRENAMENT FUNCIONAL	CARDIO-BOX	
20:30 a 21:30					HAPKIDO

SALA 2
  SALA 1
  PISCINA GRAN
  PISCINA PETITA
  CARPA