

OCUPACIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
FRANJA MATÍ	7:05 a 7:55h		Schwinn Cycling		Schwinn Cycling		
	7:30 a 8:15h	Treball intervàlic	Aiguasalut	TBC	Aiguasalut	GAPS	
	8:15 a 9:00h	Aquatònic		Aquatònic		Schwinn Cycling	
	8:20 a 9:10h	Schwinn Cycling		Schwinn Cycling		Natació gent gran	
	9:10 a 9:55h						Schwinn Cycling
	9:10 a 10:00h						
	9:15 a 10:00h	Tonificació	Step	Treball intervàlic	GAPS	Aerodance	
	9:30 a 10:15h	Aquatònic		Aquatònic			
	10:00 a 10:30h	Abdominals		Abdominals			
	10:00 a 10:45h	Gim.ge.gra.mestre re.			Gim.ge.gra.mestre re.	Estiraments	
	10:20 a 11:05h	Aquatònic	GAPS	Natació gent gran	Step-ono	Gim.ge.gra.mestre re.	TBC
11:00 a 11:30h		Aigües profundes	Aquatònic	Aigües profundes	Natació gent gran		
11:05 a 11:50h		Gimnàstica gent gran	Aquatònic gent gran	Aiguadolç	Aquatònic gent gran	Abdominals	
FRANJA MIGDIA	12:00 a 12:50h		Schwinn Cycling		Schwinn Cycling		
	13:00 a 13:45h	Aiguasalut		Aiguasalut			
	13:45 a 14:30h		Treball intervàlic	GAPS	TBC		
	13:45 a 14:35h	Schwinn Cycling				Schwinn Cycling	
	15:30 a 16:15h	Power dumbell	TBC	Step	Treball intervàlic	Cardiobox	
FRANJA TARDA	16:15 a 17:00h			Estiraments			
	17:25 a 18:15h	Tonificació	Schwinn Cycling	Treball intervàlic	Schwinn Cycling	TBC	
	17:30 a 18:15h		Aiguasalut		Aquatònic	Abdominals	
	18:20 a 18:50h		Treball corporal	Schwinn Cycling	Treball corporal		
	18:25 a 19:10h	Ritmes llatins	Treball intervàlic	TBC	Tonificació		
FRANJA NIT	19:15 a 20:00h	Aiguasalut	Step	Schwinn Cycling	Ritmes llatins	GAPS	
	19:15 a 20:45h	Step		Power dumbell			
	19:20 a 19:50h	Taller de córrer		Taller de córrer			
	20:10 a 20:55h		Abdominals		Abdominals	Schwinn Cycling	
	20:10 a 20:40h	Abdominals	Tonificació		Treball intervàlic		
	20:15 a 21:00h	Aquatònic	Schwinn Cycling		Schwinn Cycling		
	20:55 a 21:50h	Aerobox	Aquatònic	Estiraments	Aquatònic	Estiraments	
	21:10 a 21:55h	Aquaeròbic	TBC	Aquatònic	Step	Aquatònic	
	21:50 a 22:40h		Schwinn Cycling	Aquaeròbic	Tonificació		
					Schwinn Cycling		

BAIXA AFLUÈNCIA

MITJA AFLUÈNCIA

ALTA AFLUÈNCIA

ACTUALMENT NO ES REALITZEN