

ACTIVITATS DIRIGIDES 18-19

SETEMBRE / JUNY

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.05 a 07.50h	T.CORPORAL XAVI	CYCLING MANEL	TREB. INTERVÀLIC SANDRA	CYCLING MANEL	HIT ADRIÀ		
08.10 a 08.55h	CYCLING MANEL		CYCLING MANEL		CYCLING MANEL		
09.15 a 10.00h	TREB.INTERVÀLIC XAVI	BODYPUMP ADRIÀ	TREB.CORPORAL SANDRA	BODYBALANCE ADRIÀ	ZUMBA DANIELA	CYCLING JAVI	Cycling virtual
10.05 a 10.50h	BODYBALANCE XAVI	STEPS ESTIBALIZ	ABS + ESTIRAMENTS SANDRA	HIT XAVI	ESTIRAMENTS SANDRA	BODYPUMP JAVI	Cycling virtual
11.00 a 11.45h		GIM.GENT GRAN ARI	TALLER DE CÒRRER (11.15-12.45h) SARA	ESTIRAMENTS XAVI		ABDOMINALS (11.00 a 11.30h) JAVI	
12.00 a 12.50h		CYCLING MANEL		CYCLING MANEL			
13.45 a 14.30h	CYCLING MANEL	BODYBALANCE XAVI	TONIFICACIÓ XAVI	TREB. INTERVÀLIC ARI	CARDIOBOX XAVI		
15.20 a 16.05h	TONIFICACIÓ MAYA	BODYPUMP ADRIÀ	STEPS XAVI	BODYBALANCE ADRIÀ	SH'BAM XAVI		
17.25 a 18.10h	G.A.C ARI	CYCLING MANEL	BODYPUMP XAVI.G	CYCLING MANEL	HIT ADRIÀ	Cycling virtual	
18.20 a 19.05h	TREB.INTERVÀLIC ARI	CARDIOBOX GUILLE	BODYBALANCE ADRIÀ	BODYPUMP XAVI.G	G.A.C GUILLE		
19.15 a 20.00h	BODYPUMP ADRIÀ	STEPS GUILLE	HIT XAVI CYCLING ADRIÀ	LATINO XAVI H2OX (piscina) ANDRÉS	CARDIOBOX GUILLE		
19.15 a 20.45h	TALLER DE CÒRRER SARA		TALLER DE CÒRRER SARA				
20.05 a 20.50h	SH'BAM XAVI	BODYPUMP GUILLE	ZUMBA ESTIBALIZ ESTIRAMENTS JMANEL	X-WORK JAVI CYCLING XAVI.G	CYCLING DAVID BODYBALANCE GUILLE		
21.00 a 21.45h	CYCLING DAVID	CYCLING JAVI	CYCLING MAYA				



ACTIVITATS A L'AIGUA 18-19

SETEMBRE / JUNY

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
08.15 a 09.00h	AQUATÒNIC		AQUATÒNIC		AQUATÒNIC		
09.30 a 10.15h	AQUATÒNIC		AQUATÒNIC		AQUATÒNIC		
10.05 a 10.50h		AGÜES PROFUNDES		AGÜES PROFUNDES			
10.20 a 11.05h	AQUATÒNIC		AQUATÒNIC				
11.05 a 11.50h	AQUATÒNIC		AQUATÒNIC GENT GRAN	AGUADOLÇ	AQUATÒNIC		
13.00 a 13.45h	AGUASALLUT		AGUASALLUT				
15.20 a 16.05h		AQUATÒNIC		AQUATÒNIC			
17.25 a 18.10h		AQUATÒNIC					
18.20 a 19.05h	AQUATÒNIC		ABS A L'AIGUA				
19.15 a 20.00h			AGUASALLUT	H2OX	AQUATÒNIC		
20.05 a 20.50h	AQUATÒNIC	AQUATÒNIC	AQUATÒNIC	AQUATÒNIC			

