



ACTIVITATS DIRIGIDES

A PARTIR DEL 4 DE SETEMBRE DE 2023

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:30		GAC Sara	SPINNING Sara IOGA Júlia 7:30h a 9:00h	BODYPUMP Sara	SPINNING Sara
08:30	AQUACOMBAT Julieta	TRAVESSES Julieta 8:00h a 9:00h	HIDROGAC Julieta	TRAVESSES Julieta 8:00h a 9:00h	
09:10	GAC Manoli	SPINNING Sara	TRX Manoli	HIPOPRESSIUS Julieta	UPPER BODY Sara
	AQUACOMBAT Julieta 9:15h	AIGUAFITNESS Julieta	HIDROGAC Julieta 9:15h		HIDROPILATES Julieta
10:10	CONTROL POSTURAL Manoli NAT. TERAPEUTICA Julieta	HIPOPRESSIUS Julieta	GIMNÀSTICA DOLÇA Manoli NAT. TERAPEUTICA Julieta	BALL Bet AIGUADANCE Julieta	ESTIRAMENTS Sara NAT. EMBARASSADES Julieta
11:10		BALL Bet			
15:10	SPINNING Manoli AQUAFITNESS Bet	GAC Manoli NAT. TERAPEUTICA Juli	PILATES Jennifer AQUAFITNESS Bet	BODYPUMP Manoli NAT. TERAPEUTICA Maria	PILATRX Manoli
16:10	BALL INICIACIÓ Bet		BALL Bet		IOGA Maria
17:10	PILATES Julieta	TRX Manoli IOGA Júlia 17:00h a 18:30h	GAC Manoli	STEPS Manoli IOGA Júlia 17:00h a 18:30 h	
18:10	SPINNING Victor BODYCOMBAT Manoli IOGA FLOW Júlia		SPINNING Victor CIRCUIT TRAINING Oscar	TRX Alba	LATIN DANCE Manoli
19:10	SPINNING Victor BODYPUMP Manoli ZUMBA Eric AQUAHIIT Juli	SPINNING Judith TONOCARDIO Olga PILATES Julieta	SPINNING Victor BODYCOMBAT Manoli IOGA FLOW Maria AQUAHIIT Juli	SPINNING Judith GAC Alba PILATES Julieta	BODYPUMP Manoli
20:10	CIRCUIT TRAINING Oscar	TRX Olga TRAVESSES Juli	LATIN DANCE Manoli	BODYPUMP Alba TRAVESSES Maria	



Classes de SPINNING a partir del 18 de setembre



ACTIVITATS DIRIGIDES

A PARTIR DEL 4 DE SETEMBRE DE 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

09:10

BODYPUMP
Sara

TONOCARDIO
Manoli

GAC
Sara

SPINNING
Manoli

STEPS
Manoli

10:10

GIMNÀSTICA DOLÇA
Sara

CONTROL POSTURAL
Manoli

ESTIRAMENTS
Sara

ESTIRAMENTS
Manoli

CLASSIFICACIÓ DE LES ACTIVITATS

MOU-TE

CARDIO

SPINNING

BODY COMBAT

TONOCARDIO

FORÇA

BODY PUMP

TRX

UPPER BODY

GAC

CIURCUIT TRAINING

FAMA A BALLAR

LATIN DANCE

ZUMBA

STEPS

BALL

AIGUA

ONADES

AQUA COMBAT

AQUA FITNESS

AQUA HIIT

HIDRO GAG

TRAVESSES

MAR EN CALMA

AQUA DANC

HIDRO PILATES

NAT. TERAPÈUTICA

RESPIRA

SOL

IOGA

PILATES

IOGA FLOW

GIMNÀSTICA DOLÇA

LLUNA

ESTIRAMENTS

CONTRPOL POSTURAL

HIPOPRESSIUS