



ACTIVITATS DIRIGIDES

A PARTIR DEL 22 DE GENER DE 2024

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:30	TRX Sara	GAC Sara	SPINNING Sara IOGA HATHA 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	HIPOPRESSIUS Julieta	GIMNÀSTICA DOLÇA Manoli	BALL Bet	ESTIRAMENTS Sara
	NAT. TERAPEUTICA Julieta		NAT. TERAPEUTICA Julieta	AIGUADANCE Julieta	NAT. EMBARASSADES Julieta
11:10		BALL Bet			
15:10	SPINNING Ivan	GAC Manoli	PILATES Jennifer	BODYPUMP Manoli	PILATRX Manoli
	AQUAFITNESS Bet	NAT. TERAPEUTICA Juli	AQUAFITNESS Bet	NAT. TERAPEUTICA Maria	
16:10	BALL Bet		BALL Bet		IOGA HATHA Maria
17:10	SPINNING Ivan	TRX Manoli	GAC Manoli	STEPS Manoli	
	PILATES Julieta	IOGA HATHA Anna 17:00h A 18:00h		IOGA HATHA Mar 17:00h A 18:00h	
18:10	SPINNING Victor	SPINNING Judith	SPINNING Victor	SPINNING Judith	LATIN DANCE Manoli
	BODYCOMBAT Manoli	BODYPUMP Manoli	CIRCUIT TRAINING Oscar	TRX Alba	
	IOGA FLOW Júlia	CONTROL POSTURAL Anna	HIPOPRESSIUS Bet	CONTROL POSTURAL Mar	
19:10	SPINNING Victor	SPINNING Carme	SPINNING Victor	SPINNING Judith	BODYPUMP Manoli
	BODYPUMP Manoli	TONOCARDIO Olga	BODYCOMBAT Manoli	GAC Alba	
	ZUMBA Eric	PILATES Julieta	IOGA FLOW Maria	PILATES Julieta	
	AQUAHIIT Juli		AQUAHIIT Juli		
20:10	PILATRX Manoli	TRX Olga	LATIN DANCE Manoli	BODYPUMP Alba	
	FLAMENC Eric				
	RUNNING Oscar	TRAVESSES Juli		TRAVESSES Maria	



ACTIVITATS DIRIGIDES

A PARTIR DEL 22 DE GENER DE 2024

	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	
18:10	GAC Jennifer				
19:10	TONOCARDIO Jennifer				

CLASSIFICACIÓ DE LES ACTIVITATS

MOU-TE

CARDIO	SPINNING	BODY COMBAT	TONOCARDIO	
FORÇA	BODY PUMP	TRX	UPPER BODY	GAC
FAMA A BALLAR	LATIN DANCE	ZUMBA	STEPS	BALL
				CIURCUIT TRAINING

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	