

ENTRENA PER ACONSEGUIR ELS TEUS OBJECTIUS!

CLASSIFICACIÓ DE LES ACTIVITATS

MOU-TE

CARDIO

SPINNING

BODY COMBAT

TONOCARDIO

FORÇA

BODY PUMP

TRX

UPPER BODY

GAC

CIURCUI TRAINING

FAMA A BALLAR

LATIN DANCE

ZUMBA

STEPS

BALL

AIGUA

ONADES

AQUA FITNESS

AQUA COMBAT

AQUA HIIT

AQUADYNÀMIC

TRAVESSES

MAR EN CALMA

AQUA DANCE

AQUA PILATES

NAT. TERAPÈUTICA

RESPIRA

SOL

IOGA

PILATES

IOGA FLOW

GIMNÀSTICA DOLÇA

LLUNA

ESTIRAMENTS

CONTROL POSTURAL

HIPOPRESSIUS

ESCOLA D'ESQUENA



ACTIVITATS DIRIGIDES

CURS 2025-2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:30	TRX Sara	GAC Sara	SPINNING Sara IOGA HATHA Sashenka 7:30h a 9h	BODYPUMP Sara	CIRCUIT TRAINING Sara
08:10	NAT. TERAPÈUTICA Julieta	TRAVESSES Julieta (8:00h a 9:00h)	NAT. TERAPÈUTICA Julieta	TRAVESSES Julieta (8:00h a 9:00h)	PILATES Julieta
09:10	BODYPUMP Sara AQUA COMBAT Julieta	SPINNING Manoli PILATES Julieta AIGUA FITNESS Bet	TRX Manoli AQUADYNÀMIC Julieta	GAC Manoli HIPOPRESSIUS Julieta AIGUA FITNESS Bet	UPPER BODY Sara AQUA DANCE Julieta
10:10	CONTROL POSTURAL Sara AQUA PILATES Julieta	ESTIRAMENTS Manoli ESTIRAMENTS Sara	GIMNÀSTICA DOLÇA Manoli AQUA PILATES Julieta	CONTROL POSTURAL Manoli CONTROL POSTURAL Sara	ESTIRAMENTS Sara NAT. EMBARASSADES Julieta
11:10	GIMNÀSTICA DOLÇA Sara	BALL Bet	ESTIRAMENTS Manoli	BALL Bet	
12:10/13:10			13:10 h IOGA I MEDITACIÓ Maria		12:10 h IOGA CADIRA Maria
15:10	GAC Manoli AQUAFITNESS Bet	BODYCOMBAT Manoli NAT. TERAPEUTICA Paula	PILATES Jennifer AQUAFITNESS Bet	BODYPUMP Manoli NAT. TERAPEUTICA Paula	PILATRX Manoli
16:10	BALL Bet		BALL Bet		IOGA HATHA Maria
17:10	 PILATES Sashenka	TRX Manoli IOGA HATHA Anna (17 h a 18 h)	GAC Olga	STEPS Manoli IOGA HATHA Sashenka (17 h a 18 h)	TONOCARDIO Olga
18:10	SPINNING Victor BODYCOMBAT Manoli IOGA FLOW Sashenka	SPINNING Carme BODYPUMP Manoli ESCOLA D'ESQUENA Anna	SPINNING Victor CIRCUIT TRAINING Olga HIPOPRESSIUS Bet	SPINNING Judith TRX Olga ESCOLA D'ESQUENA Sashenka	LATIN DANCE Manoli
19:10	SPINNING Victor BODYPUMP Manoli ZUMBA Eric AQUADYNÀMIC Bet	SPINNING Carme TONOCARDIO Olga PILATES Julieta	SPINNING Victor BODYCOMBAT Manoli IOGA FLOW Sashenka AQUAHIIT Juli	SPINNING Judith GAC Olga PILATES Julieta	BODYPUMP Manoli TAI-CHI FIT Montse
20:10	ESTIRAMENTS Olga SEVILLANES Eric	TONOPUMP Olga TRAVESSES Anna (20:00h a 21:00h)	20:10 h LATIN DANCE Manoli	ESTIRAMENTS Olga TRAVESSES Maria (20:00h a 21:00h)	

LES MODIFICACIONS PUNTUALS ES COMUNICARAN A TRAVÉS DE LA APP RESERVAPLAY