ENTRENA PER ACONSEGUIR ELS TEUS OBJECTIUS!

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 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 2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:30	TRX Sara	GAC Sara	SPINNING Sara IOGA HATHA Sashenka 7:30h a 9h	BODYPUMP HEAVY Sara	CIRCUIT TRAINING Sara
08:10	NAT. TERAPÈUTICA Paula	TRAVESSES Paula (8:00h a 9:00h)	NAT. TERAPÈUTICA Juli	TRAVESSES Juli (8:00h a 9:00h)	PILATES Jennifer
09:10	BODYPUMP Sara AQUAGYM Bet	SPINNING Manoli PILATES Jennifer AIGUA FITNESS Bet	TRX Manoli AQUADYNÀMIC Bet	GAC Manoli HIPOPRESSIUS Sashenka AIGUA FITNESS Bet	UPPER BODY Sara AQUA DANCE Jennifer
10:10	CONTROL POSTURAL Sara AQUA PILATES Bet	ESTIRAMENTS Manoli ESTIRAMENTS Sara	GIMNÀSTICA DOLÇA Manoli AQUA PILATES Bet	CONTROL POSTURAL Manoli CONTROL POSTURAL Sara	ESTIRAMENTS Sara
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 (16:00 h a 16:50 h)
17:10	BODYPUMP HEAVY Manoli PILATES Sashenka	TRX Manoli IOGA HATHA Anna (17 h a 18 h)	GAC Bet	AERÒBIC Manoli IOGA HATHA Sashenka (17 h a 18 h)	TONOCARDIO Olga TAI-CHI FIT Montse
18:10	SPINNING Victor BODYCOMBAT Pau IOGA FLOW Sashenka	SPINNING Carme BODYPUMP HEAVY 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 Emilio	SPINNING Victor BODYCOMBAT Manoli IOGA FLOW Sashenka AQUAHIIT Juli	SPINNING Judith GAC Olga PILATES Cris	BODYPUMP Manoli
20:10	ESTIRAMENTS Olga SEVILLANES Eric ENTRENAMENTS MÀSTERS Nuri	TONOPUMP Olga TRAVESSES Juli (20:00h a 21:00h)	20:10 h LATIN DANCE Manoli ESCOLA D'ESQUENA Sashenka	ZUMBA TONO Cris TRAVESSES Maria (20:00h a 21:00h)	

LES MODIFICACIONS PUNTUALS ES COMUNICARAN A TRAVÉS DE LA APP RESERVAPLAY