



ACTIVITATS DIRIGIDES

CURS 2024-2025 SETMANA DEL 30 AL 6 DE JULIOL

	DILLUNS 30	DIMARTS 01	DIMECRES 02	DIJOUS 03	DIVENDRES 04
07:30	TRX Sara	GAC Sara	SPINNING Sara ESCOLA D'ESQUENA Bet 7:30h a 9h	BODYPUMP Sara	SPINNING Sara
08:10	NAT. TERAPEÛTICA Julieta	COMPETICIÓ MÀSTER NATACIÓ Julieta (8:00h a 9:00h)	NAT. TERAPEÛTICA 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	ESTIRAMENTS Manoli ESTIRAMENTS Sara	GIMNÀSTICA DOLÇA Manoli	CONTROL POSTURAL Manoli CONTROL POSTURAL Sara	ESTIRAMENTS Sara
11:10	GIMNÀSTICA DOLÇA Sara	BALL Bet	ESTIRAMENTS Manoli	BALL Bet	
15:10	GAC Manoli AQUAFITNESS Bet	BODYCOMBAT Manoli NAT. TERAPEÛTICA Juli	PILATES Jennifer AQUAFITNESS Bet	BODYPUMP Manoli NAT. TERAPEÛTICA Paula	PILATRX Manoli ZUMBA SUMMER Eric
16:10	BALL EN LÍNIA Bet		BALL Bet		IOGA HATHA Maria
17:10	PILATES Bet	TRX Manoli IOGA HATHA Emilio (17 h a 18 h)	GAC Olga	STEPS Manoli IOGA HATHA Emilio (17 h a 18 h)	TONOCARDIO Olga
18:10	SPINNING Victor BODYCOMBAT Manoli ESCOLA D'ESQUENA Bet	SPINNING Carme BODYPUMP Manoli ESCOLA D'ESQUENA Bet	SPINNING Victor CIRCUIT TRAINING Olga HIPOPRESSIUS Bet	SPINNING Carme TRX Olga ESCOLA D'ESQUENA Julieta	LATIN DANCE Manoli
19:10	SPINNING Victor BODYPUMP Manoli AQUADYNÀMIC Bet COMPETICIÓ MÀSTER NATACIÓ Nuri (19:00h a 20:00h)	SPINNING Carme TONOCARDIO Olga PILATES Julieta	SPINNING Victor BODYCOMBAT Manoli AQUAHIIT Juli	SPINNING Carme GAC Olga PILATES Julieta	BODYPUMP Manoli TAI-CHI FIT Montse COMPETICIÓ MÀSTER NATACIÓ Anna (20:00h a 21:00h)
20:10	ESTIRAMENTS Olga	GAC Olga TRAVESSES Anna (20:00h a 21:00h)	20:10 h LATIN DANCE Manoli	TONOPUMP Olga TRAVESSES Maria (20:00h a 21:00h)	

LES MODIFICACIONS PUNTUALS ES COMUNICARAN A TRAVÉS DE LA APP RESERVA PLAY



ACTIVITATS DIRIGIDES

CURS 2024-2025 SETMANA DEL 7 AL 13 DE JULIOL

	DILLUNS 07	DIMARTS 08	DIMECRES 09	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
07:30	TRX Sara	GAC Sara	SPINNING Sara ESCOLA D'ESQUENA Bet 7:30h a 9h	BODYPUMP Sara	SPINNING Sara
08:10	NAT. TERAPEUTICA Julieta	COMPETICIÓ MÀSTER NATACIÓ Julieta (8:00h a 9:00h)	NAT. TERAPEUTICA 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	ESTIRAMENTS Manoli ESTIRAMENTS Sara	GIMNÀSTICA DOLÇA Manoli	CONTROL POSTURAL Manoli CONTROL POSTURAL Sara	ESTIRAMENTS Sara
11:10	GIMNÀSTICA DOLÇA Sara	BALL Bet	ESTIRAMENTS Manoli	BALL Bet	
15:10	GAC Manoli AQUAFITNESS Bet	BODYCOMBAT Manoli NAT. TERAPEUTICA Juli	PILATES Jennifer AQUAFITNESS Bet	BODYPUMP Manoli NAT. TERAPEUTICA Paula	PILATRX Manoli ZUMBA SUMMER Eric
16:10	BALL EN LÍNIA Bet		BALL Bet		IOGA HATHA Sashenka
17:10	PILATES Bet	TRX Manoli IOGA HATHA Emilio (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 ESCOLA D'ESQUENA Bet	SPINNING Carme BODYPUMP Manoli ESCOLA D'ESQUENA Bet	SPINNING Victor CIRCUIT TRAINING Olga HIPOPRESSIUS Bet	SPINNING Carme TRX Olga ESCOLA D'ESQUENA Sashenka	LATIN DANCE Manoli
19:10	SPINNING Victor BODYPUMP Manoli ZUMBA SUMMER ERIC AQUADYNÀMIC Bet COMPETICIÓ MÀSTER NATACIÓ Nuri (19:00h a 20:00h)	SPINNING Carme TONOCARDIO Olga PILATES Julieta	SPINNING Victor BODYCOMBAT Manoli AQUAHIIT Juli	SPINNING Carme GAC Olga PILATES Julieta	BODYPUMP Manoli TAI-CHI FIT Montse COMPETICIÓ MÀSTER NATACIÓ Anna (20:00h a 21:00h)
20:10	ESTIRAMENTS Olga	GAC Olga TRAVESSES Anna (20:00h a 21:00h)	20:10 h LATIN DANCE Manoli	TONOPUMP Olga TRAVESSES Maria (20:00h a 21:00h)	

LES MODIFICACIONS PUNTUALS ES COMUNICARAN A TRAVÉS DE LA APP RESERVA PLAY