

ENTRENA PER ACONSEGUIR ELS TEUS OBJECTIUS!

CLASSIFICACIÓ DE LES ACTIVITATS

MOU-TE

CARDIO

SPINNING

BODY COMBAT

TONOCARDIO

FORÇA

BODY PUMP

TRX

UPPER BODY

GAC

CIURCUT 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

SETMANA 27 ABRIL A 1 DE MAIG (ESPECIAL WTA)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1/05
07:30	TRX Sara	GAC Sara	SPINNING Sara	BODYPUMP HEAVY Sara	FESTIU
08:10	NAT. TERAPÈUTICA Paula	TRAVESSES Paula (8:00h a 9:00h)	NAT. TERAPÈUTICA Juli	TRAVESSES Juli (8:00h a 9:00h)	
09:10	BODYPUMP Sara	SPINNING Manoli	TRX Manoli	GAC Manoli	
	AQUAGYM Bet	AIGUA FITNESS Bet	AQUADYNÀMIC Bet	AIGUA FITNESS Bet	
10:10	CONTROL POSTURAL Sara	ESTIRAMENTS Manoli	GIMNÀSTICA DOLÇA Manoli	CONTROL POSTURAL Manoli	
	AQUA PILATES Bet		AQUA PILATES Bet		
11:10	GIMNÀSTICA DOLÇA Sara	BALL Bet	ESTIRAMENTS Manoli	BALL Bet	
12:10/13:10			13:10 h IOGA I MEDITACIÓ Maria		
15:10	GAC Manoli	BODYCOMBAT Manoli	PILATES Jennifer	BODYPUMP Manoli	
	AQUAFITNESS Bet	NAT. TERAPEUTICA Paula	AQUAFITNESS Bet	NAT. TERAPEUTICA Paula	
16:10	BALL Bet		BALL Bet		
17:10	BODYPUMP HEAVY Manoli	IOGA HATHA Anna (17 h a 18 h)	GAC Bet	IOGA HATHA Sashenka (17 h a 18 h)	
18:10	BODYCOMBAT Manoli	ESCOLA D'ESQUENA Anna	SPINNING Victor	ESCOLA D'ESQUENA Sashenka	
19:10	ZUMBA Eric	BODYPUMP HEAVY Manoli	SPINNING Victor	GAC Cris	
	AQUADYNÀMIC Bet		AQUAHIIT Juli		
20:10	SEVILLANES Eric	ESTIRAMENTS Olga	20:10 h LATIN DANCE Manoli	ZUMBA TONO Cris	
	ENTRENAMENTS MÀSTERS Nuri	TRAVESSES Juli (20:00h a 21:00h)		TRAVESSES Maria (20:00h a 21:00h)	



LES MODIFICACIONS PUNTUALS ES COMUNICARAN A TRAVÉS DE LA APP RESERVAPLAY