



ACTIVITATS DIRIGIDES

CURS 2024-2025 SETMANA DEL 25 AL 31 D'AGOST

	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
07:30	TRX Jennifer	GAC Jennifer	AEROBIC Jennifer YOGA HATHA Sashenka (7:30h a 9h)	TONOPUMP Jennifer	STEPS Jennifer
08:10	NAT. TERAPEÛTICA Julieta		NAT. TERAPEÛTICA Juli	TRAVESSES Juli (8:00h a 9:00h)	PILATES Julieta
09:10	TONOPUMP Jennifer	STEPS Jennifer	TRX Jennifer	GAC Jennifer	UPPER BODY Jennifer
	AQUA COMBAT Julieta	AIGUA FITNESS Julieta	AQUADYNÀMIC Julieta	AIGUA FITNESS Julieta	AQUA DANCE Julieta
10:10	CONTROL POSTURAL Jennifer	ESTIRAMENTS Jennifer	GIMNÀSTICA DOLÇA Jennifer	CONTROL POSTURAL Jennifer	ESTIRAMENTS Jennifer
11:10					
15:10			PILATES Jennifer AQUAFITNESS Julieta		
16:10					
17:10	PILATES Sashenka	YOGA HATHA Anna (17 h a 18 h)	GAC Olga	YOGA HATHA Sashenka (17 h a 18 h)	TONOCARDIO Olga
18:10	YOGA FLOW Sashenka	SPINNING Carme ESCOLA D'ESQUENA Anna	CIRCUIT TRAINING Olga	ESCOLA D'ESQUENA Sashenka	
19:10	TONOPUMP Olga AQUADYNÀMIC Julieta	SPINNING Carme TONOCARDIO Olga PILATES Julieta	YOGA HATHA Sashenka AQUAHIIT Juli	GAC Olga PILATES Julieta	TONOPUMP Olga
20:10	ESTIRAMENTS Olga	GAC Olga TRAVESSES Anna (20:00h a 21:00h)	ESCOLA D'ESQUENA Sashenka	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 DE L'1 AL 7 DE SETEMBRE

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
07:30	TRX Sara	GAC Sara	SPINNING Sara IYOGA HATHA Sashenka 7:30h a 9h	BODYPUMP Sara	SPINNING Sara
08:10	NAT. TERAPEUTICA Bet	TRAVESSES Mar (8:00h a 9:00h)	NAT. TERAPEUTICA Juli	TRAVESSES Juli (8:00h a 9:00h)	PILATES Bet
09:10	BODYPUMP Sara AQUA COMBAT Bet	SPINNING Manoli PILATES Sashenka AIGUA FITNESS Bet	TRX Manoli AQUADYNÀMIC Bet	GAC Manoli HIPOPRESSIUS Sashenka AIGUA FITNESS Bet	UPPER BODY Sara AQUA DANCE Bet
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 Mariona	PILATES Jennifer AQUAFITNESS Bet	BODYPUMP Manoli	PILATRX Manoli
16:10	BALL EN LÍNIA Bet		BALL Bet		IYOGA HATHA Sashenka
17:10	PILATES Sashenka	TRX Manoli IYOGA HATHA Anna (17 h a 18 h)	GAC Olga	STEPS Manoli IYOGA HATHA Sashenka (17 h a 18 h)	TONOCARDIO Olga
18:10	SPINNING Victor BODYCOMBAT Manoli IYOGA 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 AQUADYNÀMIC Bet	SPINNING Carme TONOCARDIO Olga PILATES Jennifer	SPINNING Victor BODYCOMBAT Manoli IYOGA HATHA Sashenka	SPINNING Judith GAC Olga	BODYPUMP Manoli TAI-CHI FIT Montse
20:10	ESTIRAMENTS Olga	FITBALLET Olga TRAVESSES Juli (20:00h a 21:00h)	20:10 h LATIN DANCE Manoli	TONOPUMP Olga TRAVESSES Mariona (20:00h a 21:00h)	

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