



ACTIVITATS DIRIGIDES

CURS 2024-2025 SETMANA DEL 04 AL 10 D'AGOST

	DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
07:30	TRX Sara	GAC Sara	SPINNING Sara IYOGA HATHA Sashenka 7:30h a 9h	BODYPUMP Sara	SPINNING Sara
08:10	NAT. TERAPEUTICA Julieta	COMPETICIÓ MASTER 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 Julieta	PILATES Jennifer AQUAFITNESS Bet	BODYPUMP Manoli NAT. TERAPEUTICA Paula	PILATRX Manoli 15:30h ZUMBA SUMMER Eric
16:10	BALL EN LÍNIA Bet		BALL Bet		
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	BODYCOMBAT Manoli IYOGA FLOW Sashenka	SPINNING Carme BODYPUMP Manoli ESCOLA D'ESQUENA Anna	CIRCUIT TRAINING Olga HIPOPRESSIUS Bet	SPINNING Carme TRX Olga ESCOLA D'ESQUENA Sashenka	LATIN DANCE Manoli
19:10	BODYPUMP Manoli ZUMBA SUMMER Eric AQUADYNÀMIC Bet COMPETICIÓ MASTER NATACIÓ Nuri (19:00h a 20:00h)	SPINNING Carme TONOCARDIO Olga PILATES Julieta	BODYCOMBAT Manoli AQUAHIIT Julieta	SPINNING Carme GAC Olga PILATES Julieta	BODYPUMP Manoli COMPETICIÓ MASTER NATACIÓ Anna (19:00h a 20:00h)
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 28 DE JULIOL AL 3 D'AGOST

	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 01
07:30	TRX Sara	GAC Sara	SPINNING Sara IYOGA HATHA Sashenka 7:30h a 9h	BODYPUMP Sara	SPINNING Sara
08:10	NAT. TERAPEUTICA Julieta	COMPETICIÓ MASTER 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 Julieta	PILATES Jennifer AQUAFITNESS Bet	BODYPUMP Manoli NAT. TERAPEUTICA Paula	PILATRX Manoli 15:30h ZUMBA SUMMER Eric
16:10	BALL EN LÍNIA Bet		BALL Bet		
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 Carme TRX Olga ESCOLA D'ESQUENA Sashenka	LATIN DANCE Manoli
19:10	SPINNING Victor BODYPUMP Manoli ZUMBA SUMMER Eric AQUADYNÀMIC Bet COMPETICIÓ MASTER NATACIÓ Nuri (19:00h a 20:00h)	SPINNING Carme TONOCARDIO Olga PILATES Julieta	SPINNING Victor BODYCOMBAT Manoli AQUAHIIT Julieta	SPINNING Carme GAC Olga PILATES Julieta	BODYPUMP Manoli COMPETICIÓ MASTER NATACIÓ Anna (19:00h a 20:00h)
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