



ACTIVITATS DIRIGIDES

CURS 2024-2025 SETMANA DEL 21 AL 27 DE JULIOL

	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
07:30	TRX Sara	GAC Sara	SPINNING Sara IOGA HATHA Sashenka 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 15:30h ZUMBA SUMMER Eric
16:10	BALL EN LÍNIA Bet		BALL Bet		IOGA HATHA Maria
17:10	PILATES Sashenka	TRX Manoli IOGA HATHA Anna (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 IOGA 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 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 COMPETICIÓ MÀSTER 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 14 AL 20 DE JULIOL

	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
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 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 Sashenka PILATES Julieta AIGUA FITNESS Bet	PILATR Sashenka AQUADYNÀMIC Julieta	GAC Sara HIPOPRESSIUS Julieta AIGUA FITNESS Bet	UPPER BODY Sara AQUA DANCE Julieta
10:10	CONTROL POSTURAL Sara	ESTIRAMENTS Sashenka ESTIRAMENTS Sara	GIMNÀSTICA DOLÇA Sashenka	CONTROL POSTURAL Sashenka CONTROL POSTURAL Sara	ESTIRAMENTS Sara
11:10	GIMNÀSTICA DOLÇA Sara	BALL Bet	ESTIRAMENTS Sashenka	BALL Bet	
15:10	GAC Olga AQUAFITNESS Bet	SPINNING Sashenka NAT. TERAPEUTICA Juli	PILATES Jennifer AQUAFITNESS Bet	SPINNING Sashenka NAT. TERAPEUTICA Paula	PILATR Olga 15:30h ZUMBA SUMMER Eric
16:10	BALL EN LÍNIA Bet		BALL Bet		IYOGA HATHA Maria TONOCARDIO Olga
17:10	PILATES Sashenka	TRX Olga IYOGA HATHA Anna (17 h a 18 h)	GAC Olga	IYOGA HATHA Sashenka (17 h a 18 h)	
18:10	SPINNING Victor GAC Bet IYOGA FLOW Sashenka	SPINNING Carme TONOPUMP Olga ESCOLA D'ESQUENA Anna	SPINNING Victor CIRCUIT TRAINING Olga HIPOPRESSIUS Bet	SPINNING Carme TRX Olga ESCOLA D'ESQUENA Sashenka	
19:10	SPINNING Victor TONOPUMP Olga ZUMBA SUMMER ERIC AQUADYNÀMIC Bet COMPETICIÓ MÀSTER NATACIÓ Nuri (19:00h a 20:00h)	SPINNING Carme TONOCARDIO Olga PILATES Julieta	SPINNING Victor LATIN DANCE Bet AQUAHIIT Juli	SPINNING Carme GAC Olga PILATES Julieta	TONOPUMP Olga COMPETICIÓ MÀSTER NATACIÓ Anna (19:00h a 20:00h)
20:10	ESTIRAMENTS Olga	GAC Olga TRAVESSES Anna (20:00h a 21:00h)		TONOPUMP Olga TRAVESSES Maria (20:00h a 21:00h)	

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