

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:15	AQUAGYM P		AQUAGYM P			
7:30	FUNCIONAL TRN 1		EN FORMA I 1		EN FORMA I 1	
7:45		CLUB CAMINADORS		CLUB CAMINADORS		
8:00	ABD EXPRESS F	AQUAGYM P	ABD EXPRESS F	AQUAGYM P	ABD EXPRESS F	
8:15				INDOOR CYCLING 2		
8:30	AQUAGYM P		AQUAGYM P		AQUASTRECHING P	ABD EXPRESS F
9:00	ABD EXPRESS F	AQUATRANNING P	ABD EXPRESS F	AQUATRANNING P	ABD EXPRESS F	AQUAGYM P
9:15	AQUATRANNING P		AQUATRANNING P			
	EN FORMA I 1	SH'BAM 1	BODY CONTROL 1	STEPS 1	ZUMBA 1	
	BODY COMBAT 2	INDOOR CYCLING 2			INDOOR CYCLING 2	
9:30						INDOOR CYCLING 2
10:15	ZUMBA 1	BODY PUMP 1	GAC 1	EN FORMA I 1		
10:30					ESTIRAMENTS 1	EN FORMA I 1
11:30	SLOW IOGA 1	HATHAIOGA 1	SLOW IOGA 1	HATHAIOGA 1		
	ABD EXPRESS F	ABD EXPRESS F		ABD EXPRESS F	ABD EXPRESS F	ABD EXPRESS F
14:15	INDOOR CYCLING 2	BODY PUMP 1	ZUMBA 1	ESTIRAMENTS 1		
			INDOOR CYCLING 2			
16:15	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P	AQUAGYM P		
17:00		HATHAIOGA 1		HATHAIOGA 1		
17:15	SLOW IOGA 1		SLOW IOGA 1			
	GAC 2		ZUMBA 2			
18:00		SH'BAM 1		BODY PUMP 1		
		INDOOR CYCLING 2		EN FORMA I 2		
18:15	ZUMBA 1		BODY PUMP 1		ZUMBA 1	
	TAEKWONDO 2		TAEKWONDO 2			
18:30	ABD EXPRESS F	ABD EXPRESS F	ABD EXPRESS F	ABD EXPRESS F		
19:00		BODY CONTROL 1		SH'BAM 1		
		GAC 2		INDOOR CYCLING 2		
19:15	BODY PUMP 1		ZUMBA 1		BODY PUMP 1	
	INDOOR CYCLING 2		BODY COMBAT 2			
19:30	AQUATRANNING P		AQUATRANNING P		AQUASTRECHING P	
20:00		AQUAPROF P		AQUAGYM P		
		BODY PUMP 1		HATHAIOGA 1		
	ABD EXPRESS F	ABD EXPRESS F	ABD EXPRESS F	ABD EXPRESS F	ABD EXPRESS F	
20:15	BODY COMBAT 1		HATHAIOGA 1			
	INDOOR CYCLING 2	INDOOR CYCLING 2	INDOOR CYCLING 2	INDOOR CYCLING 2	INDOOR CYCLING 2	
21:00	ABD EXPRESS F	ABD EXPRESS F	ABD EXPRESS F	ABD EXPRESS F	ABD EXPRESS F	

VÀLID FINS AL 31 DE JULIOL DE 2018

El programa pot modificar-se en funció de l'oferta i la demanda. La durada d'una sessió és de 55 minuts

Indoor cycling i activitats d'aigua 45 minuts

Abdominals express 15 minuts

No és permès participar a l'activitat un cop començada, com tampoc abandonar-la abans de la finalització

Menors de 14 anys no poden realitzar activitat dirigida excepte Taekwondo

Els participants a les activitats dirigides esperaran el començament de l'activitat fora de la sala

Tots/es els abonats/des de quota piscina i quota low cost no poden fer activitats dirigides

Activitat de taekwondo per a nens/es de pagament mensual

ENTRENAMENT D'AIGUA

ENTRENAMENT PER LA MILLORA FÍSICA

ENTRENAMENT DE FORÇA I RESISTÈNCIA

ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

CLUB DE CAMINADORS

ABDOMINALS EXPRESS 15'

1 - SALA 1

2 - SALA SPINNING

P - PISCINA

F - SALA FITNESS

EDICIÓ AP setembre 2017