



ACTIVITATS DIRIGIDES

CURS 2024-2025 (A PARTIR DEL 13 DE GENER)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:30	TRX Sara	GAC Sara	SPINNING Sara IYOGA 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	SPINNING Manoli PILATES Julieta	TRX Manoli	GAC Manoli HIPOPRESSIUS Julieta	UPPER BODY Sara
	AQUA COMBAT Julieta	AIGUA FITNESS Bet	AQUADYNÀMIC Julieta	AIGUA FITNESS Bet	AQUA DANCE Julieta
10:10	CONTROL POSTURAL Sara AQUA PILATES Julieta	ESTIRAMENTS Manoli ESTIRAMENTS Sara	GIMNÀSTICA DOLÇA Manoli AQUA PILATES Julieta	CONTROL POSTURAL Manoli CONTROL POSTURAL Sara	ESTIRAMENTS Sara NAT. EMBARASSADES Julieta
11:10	GIMNÀSTICA DOLÇA Sara	BALL Bet	ESTIRAMENTS Manoli	BALL Bet	
15:10	GAC Manoli AQUAFITNESS Bet	BODYCOMBAT Manoli NAT. TERAPEÛTICA Julieta	PILATES Jennifer AQUAFITNESS Bet	BODYPUMP Manoli NAT. TERAPEÛTICA Paula	PILATRX Manoli
16:10	BALL EN LÍNIA Bet	CAMINADES SALUDABLES Carme	BALL Bet	CAMINADES SALUDABLES Carme	IYOGA HATHA Maria
17:10	CIRCUIT TRAINING Olga PILATES Julieta	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 ZUMBA Eric AQUADYNÀMIC Bet COMPETICIÓ MÀSTER NATACIÓ Nuri (19:00h a 20:00h)	SPINNING Carme TONOCARDIO Olga PILATES Julieta AQUAHIIT Anna	SPINNING Victor BODYCOMBAT Manoli IYOGA FLOW Maria AQUAHIIT Julieta	SPINNING Judith GAC Olga PILATES Julieta	BODYPUMP Manoli TAI-CHI FIT Montse
20:10	ESTIRAMENTS Olga SEVILLANES Eric	GAC Olga TRAVESSES Anna (20:00h a 21:00h)	20:10 h LATIN DANCE Manoli	TONOPUMP Olga TRAVESSES Maria (20:00h a 21:00h)	COMPETICIÓ MÀSTER NATACIÓ Anna (20:00h a 21:00h)

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

ENTRENA PER ACONSEGUIR ELS TEUS OBJECTIUS!

CLASSIFICACIÓ DE LES ACTIVITATS

MOU-TE

CARDIO

SPINNING

BODY COMBAT

TONOCARDIO

FORÇA

BODY PUMP

TRX

UPPER BODY

GAC

CIURCUIT 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