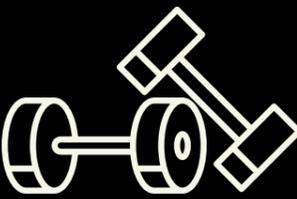




ACTIVITATS DIRIGIDES



TIME	DILLUNS	ESPAI	DIMARTS	ESPAI	DIMECRES	ESPAI	DIJOUS	ESPAI	DIVENDRES	ESPAI	TIME
7:30	CIRCUIT TRAINING 50' Diana	Sala 2					TONIFICACIÓ 50' Andrea	Sala 2	CIRCUIT TRAINING 50' Damián	Sala 2	7:30
8:30	VINYASA IOGA 50' Diana	Sala 2	TONO SRETCHING 50' Diana	Sala 2			BALANCE 50' Andrea	Sala 2			8:30
9:30	PILATES 50' Diana	Sala 2	TONIFICACIÓ 50' Diana	Sala 2	CYCLING 50' Carmel	Sala 1	PUMP 50' Andrea	Sala 2	CYCLING 50' Carmel	Sala 1	9:30
10:30	TONIFICACIÓ 50' Diana	Sala 2	AQUAZUMBA 50'	Tàrraco	CAMINADES 90' Jordi M.	Outdoor					10:30
			BENESTAR D'ESQUENA 50' Diana	Sala 2	CORE + STRETCH. 50' Carmel	Sala 2	PILATES 50' Andrea	Sala 2	TONIFICACIÓ 50' Carmel	Sala 2	
11:30	SÈNIOR 50' Diana	Sala 2	PILATES 50' Diana	Sala 2	SÈNIOR 50' Carmel	Sala 2			SÈNIOR 50' Carmel	Sala 2	11:30
13:30	TRX 40' Diana	Sala 2			TRX 40' Carmel	Sala 2			TRX 40' Carmel	Sala 2	13:30
14:15	CYCLING 50' Albert	Sala 1	DUMBELL 50' Albert	Sala 2	CYCLING 50' Carmel	Sala 2			DUMBELL 50' Albert	Sala 2	14:15
17:30	PILATES 50' Esther	Sala 2	G.A.P 50' Andrea	Sala 2	BENESTAR D'ESQUENA 50' Andrea	Sala 2	CORE + STRETCH. 50' Carmel	Sala 2	CYCLING 50' Andrea	Sala 1	17:30
									PILATES 50' Esther	Sala 2	
18:00					CYCLING 50' Esther	Sala 1					18:00
18:30	CYCLING 50' Esther	Sala 1	CYCLING 50' Jan	Sala 1			CYCLING 50' Carmel	Sala 1	TONIFICACIÓ 50' Andrea	Sala 2	18:30
	TONIFICACIÓ 50' Jan	Sala 2	FIT PILATES 50' Andrea	Sala 2	FULL BODY 50' Andrea	Sala 2	PUMP 50' Andrea	Sala 2	CYCLING 50' Esther	Sala 1	
19:00					CYCLING 50' Esther	Sala 1					19:00
19:30	BALLS EN LINEA 50' Pedro	Sala 2	CYCLING 50' Jan	Sala 1			TONIFICACIÓ 50' Carmel	Sala 1			19:30
	CYCLING 50' Albert	Sala 1	PUMP 50' Andrea	Sala 2	PILATES 50' Andrea	Sala 2	PILATES 50' Andrea	Sala 2	PILATES 50' Esther	Sala 2	
20:30	BALLS EN LINEA 50' Pedro	Sala 2									20:30

C
A
P
D
E
S
E
T
M
A
N
A

TIME	DISSABTE	ESPAI
9:00	AIGÜES OBERTES 90'	Outdoor
	BTT 90' Jordi A.	Outdoor
	TONIFICACIÓ 50' Jan	Sala 2
10:00	CYCLING 50' Jan	Sala 1
11:00	TONIFICACIÓ 50' Jan	Sala 2
TIME	DIUMENGE	ESPAI
9:00	TONIFICACIÓ 50' Andrea/Esther	Sala 2
10:00	PILATES 50' Andrea/Esther	Sala 2
11:00	CYCLING 50' c/15 dies Esther	Sala 1
	TONIFICACIÓ 50' Andrea/Esther	Sala 2

- ZEN
- WELLNES
- CYCLING
- BALLS
- TONIFICACIÓ
- OUTDOOR

HORARI D'ATENCIÓ EN SALA: DILLUNS A DIVENDRES DE 9 - 13 H I DE 17 - 20 H

