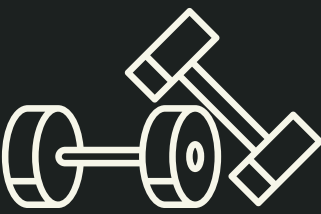




# ACTIVITATS DIRIGIDES



TIME	DILLUNS	ESPAI	DIMARTS	ESPAI	DIMECRES	ESPAI	DIJOUS	ESPAI	DIVENDRES	ESPAI	TIME	DISSABTE	ESPAI
7:30	CIRCUIT TRAINING 50' Jan	Sala 2					TONIFICACIÓ 50' Italo	Sala 2	CIRCUIT TRAINING 50' Albert	Sala 2	7:30	AIGÜES OBERTES 90'	Outdoor
8:30	VINYASA IOGA 50' Diana	Sala 2	TONO SRETCHING 50' Diana	Sala 2			PUMP 50' Italo	Sala 2			8:30	BTT 90' Jordi A.	Outdoor
9:30	PILATES 50' Diana	Sala 2	TONIFICACIÓ 50' Diana	Sala 2	CYCLING 50' Jan	Sala 1	Zumba 50' Italo	Sala 2	CYCLING 50' Albert	Sala 1	9:30	TONIFICACIÓ 50' Jan	Sala 2
10:30	TONIFICACIÓ 50' Diana	Sala 2	AQUAZUMBA 50'	Tàrraco	CAMINADES 90' Jordi M.	Outdoor					10:30	CYCLING 50' Jan	Sala 1
			BENESTAR D'ESQUENA 50' Diana	Sala 2	CORE + STRETCH. 50' Jan	Sala 2	PILATES 50' Italo	Sala 2	TONIFICACIÓ 50' Albert	Sala 2	11:00	TONIFICACIÓ 50' Jan	Sala 2
11:30	SÈNIOR 50' Diana	Sala 2	PILATES 50' Diana	Sala 2	SÈNIOR 50' Jan	Sala 2			SÈNIOR 50' Albert	Sala 2	11:30		
13:30	TRX 40' Diana	Sala 2			TRX 40' Jan	Sala 2				Sala 2	13:30		
14:15	CYCLING 50' Albert	Sala 1	DUMBELL 50' Albert	Sala 2	CYCLING 50' Albert	Sala 2	PILATES 50' Italo	Sala 2	PUMP 50' Italo	Sala 2	14:15		
17:30	PILATES 50' Esther	Sala 2	Zumba 50' Italo	Sala 2	BENESTAR D'ESQUENA 50' Italo	Sala 2	CORE + STRETCH. 50' Esther	Sala 2	CYCLING 50' Andrea	Sala 1	17:30	TONIFICACIÓ 50' Italo	Sala 2
							CYCLING 50' Andrea	Sala 1	PILATES 50' Esther	Sala 2	18:00	PILATES 50' Italo	Sala 2
18:00					CYCLING 50' Esther	Sala 1					18:00	CYCLING 50' c/15 dies Esther	Sala 1
18:30	CYCLING 50' Esther	Sala 1	CYCLING 50' Jan	Sala 1			CYCLING 50' Esther	Sala 1	Zumba 50' Italo	Sala 2	18:30	TONIFICACIÓ 50' Italo	Sala 2
	TONIFICACIÓ 50' Jan	Sala 2	FIT PILATES 50' Italo	Sala 2	FULL BODY 50' Italo	Sala 2	PUMP 50' Andrea	Sala 2	CIRCUIT TONIFICACIÓ 50' Andrea	Sala 1			
							RUNNING 60' Jordi M.	Outdoor					
19:00					CYCLING 50' Esther	Sala 1					19:00		
19:30	BALLS EN LINEA 50' Pedro	Sala 2	CYCLING 50' Jan	Sala 1							19:30		
	CYCLING 50' Albert	Sala 1	PUMP 50' Italo	Sala 2	PILATES 50' Italo	Sala 2	PILATES 50' Andrea	Sala 2	PILATES 50' Italo	Sala 2	20:30		
20:30	BALLS EN LINEA 50' Pedro	Sala 2											

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

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

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

