



# PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

## VÀLID DE L'1 DE FEBRER AL 31 DE MARÇ DE 2018



DILLUNS				DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			
INICI	SALA	ACTIVITAT	NIVELL	SALA	ACTIVITAT	NIVELL	SALA	ACTIVITAT	NIVELL	SALA	ACTIVITAT	NIVELL	SALA	ACTIVITAT	NIVELL	INICI
9:30	SUP 1	BODY PUMP	2	SUP 1	TBC	2	F	CICLO INDOOR	3	SUP 1	MANTENIMENT	2	SUP 1	BODY PUMP	2	9:30
10:30	SUP 2	BODY-MIND	1	SUP 1	PILATES	1	SUP 1	BODY PUMP	2	SUP 1	ZUMBA	2	SUP 2	IOGA	1	10:30
15:15	SUP 1	BODY PUMP	2	F	CICLO INDOOR	3	SUP 1	ZUMBA	2	F	HIIT	3	SUP 1	GAC	1	15:15
16:15				SUP 1	FIT SALA 30'	2										17:15
17:30	INF.T	FUNKY 6 a 9 anys	INF	SUP 2	FUNKY 9 a 12 a.Nivell I	INF	INF.T	FUNKY 6 a 9 anys	INF	SUP 1	FUNKY 9 a 12 a.Nivell I	INF	INF	KIDS P3-P4	INF	17:30
				SUP 1	TBC	2				SUP 1	BODY PUMP	2				
				INF.T	TAEKWONDO 6 a 8 a.	INF				INF.T	TAEKWONDO 6 a 8 a.	INF				
18:00	SUP 2	TBC	2				SUP 2	TBC	2				SUP 2	GAC	3	18:00
				SUP 1	PILATES	1										
18:15	SUP 1	BOOT CAMP	3													
18:30				SUP 2	FUNKY 9 a 12 a.Nivell II	JUV				SUP 2	FUNKY 9 a 12 a.Nivell II	JUV				18:30
				F	CICLO INDOOR	3				F	CICLO INDOOR	3				
				INF.T	TAEKWONDO 9 a 11 a.	JUV				INF.T	TAEKWONDO 9 a 11 a.	JUV				
				SUP 1	ZUMBA +14	2				SUP 2	ZUMBA +14	2				
19:00	SUP 2	TONO-STEP+14	3				SUP 2	BOOT CAMP	3				SUP 1	MANTENIMENT	2	19:00
	SUP 1	GAC	3				SUP 1	BODY PUMP	2							
19:30	F	CICLO INDOOR	3	SUP 2	HIP HOP 13 a 16 a.Nivell II	JUV	F	CICLO INDOOR	3	SUP 2	HIP HOP 13 a 16 a.	JUV				19:30
				INF.T	TAEKWONDO 12 a 14 a.	JUV				INF.T	TAEKWONDO 12 a 14 a.	JUV				
				SUP 1	TONO EXPRESS 30'	2				SUP 2	GAC	2				
20:00	SUP 1	ZUMBA	2				SUP 2	ZUMBA	2							20:00
	SUP 2	MANTENIMENT	2				SUP 1	TBC	2							
20:30	GE	AIKIDO	2	INF.T	TAEKWONDO +15 a	ADULT	GE	AIKIDO	2	INF.T	TAEKWONDO +15 a	ADULT				20:30
21:00	SUP 1	PILATES	2				SUP 1	PILATES	2							21:00

INTENSITAT	
1	BAIXA INTENSITAT
2	MITJA INTENSITAT
3	FORTA INTENSITAT

SALA	
PLANTA 2	SUP 2
PLANTA 1	SUP 1
INFERIOR TATAMI	INF.T
GIMNASTICA ESPORTIVA	GE
FITNESS	F
PISTA BASQUET	PB

TÈCNIC DE SALA DE FITNESS
Dilluns: De 10:00 a 14:00h i de 17:00 a 19:30 h
Dimarts: De 14:00 a 18:30h i de 20 a 21:30 h
Dimecres: De 10:00 a 14:00h i de 17:00 a 19:30h
Dijous: De 14:00 a 18:30h i de 20 a 21:30 h
Divendres: De 13 a 19 h.

La direcció es reserva el dret a modificar les activitats i l'horari en funció de l'oferta i la demanda.