

PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES

VÀLID DEL 1 DE GENER DE 2018 AL 31 JULIOL 2018

INICI	DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIJOUS				DIVENDRES				INICI
	NIVELL	ACTIVITAT	SALA	T	NIVELL	ACTIVITAT	SALA	T	NIVELL	ACTIVITAT	SALA	T	NIVELL	ACTIVITAT	SALA	T	NIVELL	ACTIVITAT	SALA	T	
9:30	3	PILATES II	SUP	N	3	ZUMBA	INF	N	3	STEP	INF	N	2	GAC	INF	N	2	BODY PUMP	INF	N	9:30
10:30	2	GAC	INF	N	2	SPINNING	SUP	A	2	BODY PUMP	INF	N	2	SPINNING	SUP	A	2	PILATES I	SUP	N	10:30
11:00																					11:00
11:15	1	ESTIRA'T 15'	INF	N					1	ESTIRA'T 15'	INF	N					1	ESTIRA'T 15'	INF	N	11:15
15:15	3	STEP	INF	A	2	BODY TONO	INF	A	3	PILATES	SUP	A	3	ZUMBA	INF	A	2	GAC	INF	A	15:15
16:20	1	GIMSUAU	SUP	A					1	GIMSUAU	SUP	A					1	GIMSUAU	SUP	A	16:20
17:30	FUNKY 6-9a				HIP HOP 10-13a				FUNKY 6-9a				HIP HOP 10-13a				FUNKY 6-9a				17:30
18:30	2	PILATES	SUP	T	2	GAC	INF	T	2	PILATES	SUP	T	2	BODY TONO	INF	T	HIP HOP 10-13a				18:30
19:30	3	SPINNING	SUP	A	2	PILATES	SUP	T	3	SPINNING	SUP	A	2	PILATES	SUP	T	3	BODY PUMP	INF	A	19:30
20:30	3	BODY COMBAT	INF	A	3	STEP DANCE	INF	A	2	EQUILIBRAT	INF	T	3	TBC	INF	A	2	ABD POWER 30'	INF	A	20:30
21:00	1	ESTIRA'T 30'	SUP	T	2	ABD POWER 30'	INF	A	3	ZUMBA	INF	A	3	ZUMBA	SUP	T	1	IOGA	SUP	AN	21:00
	2	IOGA	SUP	AN	3	SPINNING	SUP	T	1	ESTIRA'T 30'	SUP	T	2	PILATES	SUP	T					

NIVELLS	
1	BAIXA INTENSITAT
2	MITJA INTENSITAT
3	ALTA INTENSITAT

SALA	
SUP	SUPERIOR
INF	INFERIOR

TÈCNIC DE SALA DE FITNESS
Dilluns: de 10:15 a 13:15 i de 19:00 a 21:00 h.
Dimarts: de 9:15 a 11:15 i de 19:00 a 21:00h.
Dimecres: de 11:30 a 14:30 i de 19:00 a 21:00h.
Dijous: de 9:15 a 11:15 i de 19:00 a 21:00h.
Divendres: de 11:30 a 13:30 i de 19:00 a 21:00h.

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