

# A partir de l'1 d'octubre



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:15 a 8:00	SPIN-SAFA				SPIN-SAFA	
8:15 a 9:00	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)		
9:00 a 9:45	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)		
9:15 a 10:00	ENTRENAMENT FUNCIONAL	SAFA-PUMP	CARDIO BOX	SAFA-PUMP	ENTRENAMENT FUNCIONAL	
9:15 a 10:15		DEFENSA PERSONAL		DEFENSA PERSONAL		
9:30 a 10:15		GAC				
10:00 a 10:45	ZUMBA		ZUMBA		GAC	
10:00 a 10:30	ENTRENAMENT EN SUSPENSIO		ENTRENAMENT EN SUSPENSIO		ENTRENAMENT EN SUSPENSIO	
10:15 a 11:00				ESTIRAMENTS / MASSATGE		STRETCHING
10:15 a 11:30		PILATES				
10:15 a 10:45		ABDOMINALS		ABDOMINALS		
10:30 a 11:30				CHI-KUNG		
10:40 a 12:10	IOGA KUNDALINI					
10:45 a 11:15		ESTIRAMENTS				
10:45 a 11:30	ESQUENA SANA		ESQUENA SANA		ESQUENA SANA	
11:00 a 12:00						ZUMBA
11:30 a 13:00				IOGA KUNDALINI		
12:00 a 12:45						SPIN-SAFA
13:10 a 13:55	SPIN-SAFA *		SPIN-SAFA *			
15:15 a 16:00	STEP		TBC			
15:15 a 16:15		ZUMBA		ZUMBA+CIRCUIT	SPIN-SAFA	
15:30 a 17:00		TAI-TXI		TAI-TXI		
15:45 a 16:45						
16:00 a 16:45	PILATES		PILATES			
17:15 a 18:45					ASHTANGA IOGA	
18:30 a 19:15	ZUMBA	TBC	ZUMBA	MANTENIMENT	MANTENIMENT	
18:30 a 19:00			ABDOMINALS			
18:30 a 19:15	AIGUES FONDES (piscina gran)	SPIN-SAFA	AIGUES FONDES (piscina gran)	SPIN-SAFA		
18:45 a 19:30		AQUA-TBC (piscina petita)		AQUA-TBC (piscina petita)		
18:45 a 19:15	ABDOMINALS					
19:00 a 20:00					DEFENSA PERSONAL	
19:00 a 20:15			ASHTANGA IOGA			
19:20 a 20:05	TONO-PILATES		STEP			
19:30 a 20:00		ABDOMINALS		ABDOMINALS		
19:30 a 20:10		PILATES		PILATES		
19:30 a 20:15	BALLS LLATINS					
19:30 a 20:15	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	
19:30 a 20:15	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-DANCE (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-DANCE (piscina petita)		
20:15 a 20:45	ENTRENAMENT EN SUSPENSIO					
20:15 a 21:00		ZUMBA		CARDIO-BOX		
20:15 a 21:45	ASHTANGA IOGA					
20:20 a 21:05		SAFA-PUMP	ENTRENAMENT FUNCIONAL	BALLS LLATINS		
20:30 a 21:30			DEFENSA PERSONAL			
20:45 a 21:15	ENTRENAMENT ALTA INTENSITAT					
20:45 a 21:45		ENTRENAMENT NATACIO		ENTRENAMENT NATACIO		

■ CARPA      ■ SALA 1      ■ PISCINA PETITA  
■ SALA 2      ■ PISCINA GRAN      ■ PISTA POLIESPORTIVA

\* AQUESTES DIRIGIDES ESTAN REGIDES PEL CALENDARI ESCOLAR