


**ACTIVITATS DIRIGIDES**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE		
8:15		08:15 - 09:10 <b>DUMBBELLS ®</b> Sala Dirigides REBECA		08:15 - 09:15 <b>VINYASA IOGA</b> Sala Dirigides MANUEL	08:30 - 09:15 <b>TONO - STRONG</b> Sala Dirigides LIONEL				
9:30	09:30 - 10:15 <b>TONIFICACIÓ</b> Sala Dirigides JOSY	09:30 - 10:15 <b>HATHA IOGA</b> Sala Dirigides MERY	09:30 - 10:15 <b>GAC</b> Sala Dirigides JOSY	09:30 - 10:15 <b>CICLO - OUTDOOR</b> Sala Dirigides SEBAS	09:30 - 10:15 <b>BENESTAR D'ESQUENA</b> Sala Dirigides LIONEL	09:30 - 10:15 <b>TONIFICACIÓ</b> Sala Dirigides LIONEL	09:30 - 10:15 <b>GAC + STRETCHING + CORE</b> Sala Dirigides LIONEL		
10:30	10:30 - 11:15 <b>BALANCE</b> Sala Dirigides JOSY	10:30 - 11:30 <b>GOALING SÈNIOR</b> Sala Dirigides REBECA	10:30 - 11:15 <b>FIT PILATES</b> Sala Dirigides JOSY	10:30 - 11:30 <b>GOALING SÈNIOR</b> Sala Dirigides SEBAS		10:30 - 11:15 <b>FIT PILATES</b> Sala Dirigides LIONEL	10:30 - 11:15 <b>NAUTIC ZUM - TONO</b> Sala Dirigides LIONEL		
16:30		16:30 - 17:15 <b>GAC + STRETCHING + CORE</b> Sala Dirigides LIONEL				 <p>L'HORARI I L'ESPAI DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES POT VARIAR SENSIBLEMENT ALGUN DIA, QUAN FEU LA RESERVA A "MI CLUB ONLINE", CONSULTEU SEMPRE EL CORRECTE</p> <p>ELS CONVIDATS S'HAN DE GESTIONAR A LA SECRETARIA DEL CLUB.</p>			
17:30	17:30 - 18:15 <b>TONIFICACIÓ</b> Sala Dirigides JOSY	17:30 - 18:15 <b>TONIFICACIÓ</b> Sala Dirigides LIONEL	17:30 - 18:15 <b>STEP - HIIT - CORE</b> Sala Dirigides REBECA	17:30 - 18:15 <b>FLAS</b> Sala Dirigides JOSY					
18:15	18:15 - 19:00 <b>BALANCE</b> Sala Dirigides JOSY	18:30 - 19:15 <b>FIT PILATES</b> Sala Dirigides LIONEL	18:30 - 19:25 <b>DUMBBELLS ®</b> Sala Dirigides REBECA	18:30 - 19:15 <b>NAUTIC ZUM - TONO</b> Sala Dirigides JOSY	18:15 - 19:00 <b>PILATES</b> Sala Dirigides LANA				
19:00	19:00 - 19:45 <b>CICLO - OUTDOOR</b> Sala Dirigides SEBAS		19:00 - 19:45 <b>CICLO - OUTDOOR</b> Varador JORDI ALAMAN		19:00 - 20:00 <b>IOGA</b> Sala Dirigides LANA				
19:30		19:30 - 20:25 <b>DUMBBELLS ®</b> Sala Dirigides REBECA	19:30 - 20:20 <b>COUNTRY LINE DANCE</b> Sala Dirigides JOAN	19:30 - 20:15 <b>CROSS TRAINING</b> Sala Dirigides JOSY					
20:00	20:00 - 20:45 <b>CICLO - OUTDOOR</b> Sala Dirigides SEBAS								