

ACTIVITATS DIRIGIDES - HORARI PROVISIONAL - A PARTIR DEL 08/07

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:00		08:00 - 09:00 DUMBBELLS @ Sala Dirigides DANIIL		08:00 - 09:00 VINYASA IOGA Zona Piscina DANIIL	08:30 - 09:15 TONO - STRONG Sala Dirigides VANESSA		
9:00	09:00 - 09:45 TONIFICACIÓ Sala Dirigides JOSY	09:15 - 10:00 HATHA IOGA Sala Dirigides MERY	09:30 - 10:15 GAC Sala Dirigides JOSY	09:15 - 10:00 CICLO - OUTDOOR Sala Dirigides SEBAS	09:30 - 10:15 BENESTAR D'ESQUENA Sala Dirigides VANESSA	09:30 - 10:15 TONIFICACIÓ Sala Dirigides VANESSA	09:30 - 10:15 GAC + STRETCHING + CORE Sala Dirigides VANESSA
10:00	10:00 - 10:45 AQUA ZUM TONO Piscina JOSY		10:30 - 11:15 FIT PILATES Sala Dirigides JOSY		10:30 - 11:15 AQUA TONO Piscina VANESSA	10:30 - 11:15 FIT PILATES Sala Dirigides VANESSA	10:30 - 11:15 RITMOS LATINOS Sala Dirigides VANESSA
16:30		16:30 - 17:15 AQUA TONO Piscina LIONEL					11:30 - 12:15 AQUA TONO Piscina VANESSA
17:30	17:30 - 18:15 TONIFICACIÓ Sala Dirigides JOSY	17:30 - 18:15 TONIFICACIÓ Sala Dirigides LIONEL	17:30 - 18:15 CICLO - OUTDOOR Varadero JORDI ALAMAN	17:15 - 18:00 NAUTIC ZUM - TONO Sala Dirigides JOSY			
18:15	18:15 - 19:00 BALANCE Sala Dirigides JOSY	18:30 - 19:15 RITMOS LATINOS Sala Dirigides LIONEL	18:30 - 19:15 CICLO - OUTDOOR Varadero JORDI ALAMAN	18:00 - 18:45 FLAS Sala Dirigides JOSY	18:15 - 19:00 PILATES Sala Dirigides LANA		
19:00	19:00 - 19:45 CICLO - OUTDOOR Varadero SEBAS			19:00 - 19:45 AQUA ZUM TONO Piscina JOSY	19:00 - 20:00 IOGA Sala Dirigides LANA		
19:30		19:30 - 20:15 TABATA TRAINING Sala Dirigides DANIIL		19:30 - 20:15 TABATA TRAINING Sala Dirigides DANIIL			
20:00	20:00 - 20:45 CICLO - OUTDOOR Varadero SEBAS						



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

ELS CONVIDATS S'HAN DE GESTIONAR A LA SECRETARIA DEL CLUB.

ASSESSORAMENT GIMNÀS:

Dilluns: 17:00 - 20:00
Dijous: 17:00 - 19:00