


ACTIVITATS DIRIGIDES - HORARI PROVISIONAL - A PARTIR DEL 01/10

	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	09:30 - 10:15 TONIFICACIÓ Sala Dirigides JOSY	09:30 - 10:15 HATHA IOGA Sala Dirigides MERY	09:30 - 10:15 GAC Sala Dirigides JOSY	09:30 - 10:15 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	10:30 - 11:15 BALANCE Sala Dirigides JOSY	10:30 - 11:30 GOALING SÈNIOR Sala Dirigides MERY	10:30 - 11:15 FIT PILATES Sala Dirigides JOSY	10:30 - 11:30 GOALING SÈNIOR Sala Dirigides SEBAS	10:30 - 11:15 RITMOS LATINOS Sala Dirigides VANESSA	10:30 - 11:15 FIT PILATES Sala Dirigides VANESSA	10:30 - 11:15 RITMOS LATINOS Sala Dirigides VANESSA	
11:00						 <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> <p>ASSESSORAMENT GIMNÀS: Dilluns: 17:00 - 20:00 Dijous: 17:00 - 19:00</p>		
16:30		16:30 - 17:15 FIT PILATES Sala Dirigides VANESSA	17:00 - 18:00 DUMBBELLS @ Sala Dirigides DANIIL					
17:30	17:30 - 18:15 TONIFICACIÓ Sala Dirigides JOSY	17:30 - 18:15 TONIFICACIÓ Sala Dirigides VANESSA	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 VANESSA	18:30 - 19:15 CICLO - OUTDOOR Varadero JORDI ALAMAN	18:00 - 18:45 FLAS Sala Dirigides JOSY	18:00 - 18:45 PILATES Sala Dirigides LANA			
19:00	19:00 - 19:45 CICLO - OUTDOOR Varadero SEBAS			19:00 - 19:45 CROSS TRAINING Sala Dirigides JOSY	18:45 - 19:45 IOGA Sala Dirigides LANA			
19:30		19:30 - 20:15 TABATA TRAINING Sala Dirigides DANIIL						
20:00	20:00 - 20:45 CICLO - OUTDOOR Varadero SEBAS							