


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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:00		08:15 - 09:15 DUMBBELLS @ Sala Dirigides DANIIL		08:15 - 09:15 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	17:30 - 18:15 PILATES Sala Dirigides LANA		
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	18:15 - 19:15 IOGA Sala Dirigides LANA		
19:00	19:00 - 19:45 CICLO - OUTDOOR Varadero SEBAS			19:00 - 19:45 CROSS TRAINING Sala Dirigides JOSY			
19:30		19:30 - 20:15 TABATA TRAINING Sala Dirigides DANIIL					
20:00	20:00 - 20:45 CICLO - OUTDOOR Varadero SEBAS						