


ACTIVITATS DIRIGIDES - HORARI PROVISIONAL - A PARTIR DEL 01/05

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|-------|--|---|---|---|---|---|--|
| 8:00 | | 08:00 - 08:45 POWER PILATES Sala Dirigides DANIIL | | 08:00 - 09:00 VINYASA IOGA Sala Dirigides DANIIL | | | |
| 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 | 09:15 - 10:00 CICLO - OUTDOOR Sala Dirigides SEBAS | 09:30 - 10:15 ZUM - DANCE Sala Dirigides VALERIA | 09:30 - 10:15 TONIFICACIÓ Sala Dirigides VANESA | 09:30 - 10:15 TONO - STRONG Sala Dirigides VANESA |
| 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 | 10:15 - 11:15 GOALING SÈNIOR Sala Dirigides SEBAS | 10:30 - 11:15 BENESTAR D'ESQUENA Sala Dirigides VALERIA | 10:30 - 11:15 FIT PILATES Sala Dirigides VANESA | 10:30 - 11:15 ABD + STRETCHING Sala Dirigides VANESA |
| 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> |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:30 | 17:30 - 18:15 TONIFICACIÓ Sala Dirigides JOSY | 17:30 - 18:15 TONIFICACIÓ Sala Dirigides VANESA | 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 TONIFICACIÓ Sala Dirigides VANESA | 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 Sala Dirigides SEBAS | | | 19:00 - 19:45 CROSS TRAINING Sala Dirigides JOSY | | | |
| 19:30 | | 19:30 - 20:15 FIT PILATES Sala Dirigides VANESA | | | | | |
| 20:00 | 20:00 - 20:45 CICLO - OUTDOOR Sala Dirigides SEBAS | | | | | | |