

|       | DILLUNS                                                        | DIMARTS                                                              | DIMECRES                                                            |                                                           | DIJOUS                                                                 | DIVENDRES                                                        | DISSABTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIUMENGE                                                             |
|-------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 8:00  |                                                                | 08:00 - 09:00<br><b>POWER PILATES</b><br>Sala Dirigides<br>DANIIL    |                                                                     |                                                           | 07:30 - 08:30<br><b>VINYASA IOGA</b><br>Zona Piscina<br>DANIIL         |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                      |
| 9:00  | 09:30 - 10:15<br><b>TONIFICACIÓ</b><br>Sala Dirigides<br>LANA  |                                                                      | 09:30 - 10:15<br><b>GAC</b><br>Sala Dirigides<br>SEBAS              |                                                           | 09:15 - 10:00<br><b>CICLO - OUTDOOR</b><br>Sala Dirigides<br>SEBAS     | 09:30 - 10:15<br><b>ZUM - DANCE</b><br>Sala Dirigides<br>VALERIA | 09:30 - 10:15<br><b>TONIFICACIÓ</b><br>Sala Dirigides<br>VANESA                                                                                                                                                                                                                                                      | 09:30 - 10:15<br><b>TONO - STRONG</b><br>Sala Dirigides<br>VANESA    |
| 10:00 | 10:30 - 11:15<br><b>AQUA ZUM TONO</b><br>Piscina<br>LANA       |                                                                      | 10:30 - 11:15<br><b>FIT BALANCE</b><br>Sala Dirigides<br>SEBAS      |                                                           |                                                                        | 10:30 - 11:15<br><b>AQUA TONO</b><br>Piscina<br>VALERIA          | 10:30 - 11:15<br><b>FIT PILATES</b><br>Sala Dirigides<br>VANESA                                                                                                                                                                                                                                                      | 10:30 - 11:15<br><b>ABD + STRETCHING</b><br>Sala Dirigides<br>VANESA |
| 11:00 |                                                                |                                                                      |                                                                     |                                                           |                                                                        |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                      |
| 16:30 |                                                                | 16:30 - 17:15<br><b>ACT. AQUÀTICA</b><br>Varadero<br>CARLA           |                                                                     |                                                           |                                                                        | 16:00 - 16:45<br><b>ACTIVITAT AQUÀTICA</b><br>Varadero<br>CARLA  |  <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<br><b>TONIFICACIÓ</b><br>Sala Dirigides<br>SEBAS | 17:30 - 18:15<br><b>TONIFICACIÓ</b><br>Sala Dirigides<br>VANESA      | 17:30 - 18:15<br><b>CICLO - OUTDOOR</b><br>Varadero<br>JORDI ALAMAN | 17:30 - 18:15<br><b>PILATES</b><br>Sala Dirigides<br>LANA | 17:15 - 18:00<br><b>NAUTIC ZUM - TONO</b><br>Sala Dirigides<br>VALERIA |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                      |
| 18:15 | 18:15 - 19:00<br><b>BALANCE</b><br>Sala Dirigides<br>SEBAS     | 18:30 - 19:15<br><b>TONIFICACIÓ</b><br>Pista Poliesportiva<br>VANESA | 18:30 - 19:15<br><b>CICLO - OUTDOOR</b><br>Varadero<br>JORDI ALAMAN | 18:15 - 19:15<br><b>IOGA</b><br>Sala Dirigides<br>LANA    | 18:00 - 18:45<br><b>FLAS</b><br>Sala Dirigides<br>VALERIA              |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                      |
| 19:00 | 19:15 - 20:00<br><b>CICLO - OUTDOOR</b><br>Varadero<br>SEBAS   | 16:30 - 17:15<br><b>FIT PILATES</b><br>Sala Dirigides<br>VANESSA     |                                                                     |                                                           | 19:00 - 19:45<br><b>AQUA ZUM TONO</b><br>Piscina<br>VALERIA            |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                      |