

**HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES GENER 2017 HORARI** Dilluns - divendres 7.00 - 23.00

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7 - 7.50	TONIFICACIÓ Silvia		SPINNING Eduard	PILATES Isabel	EURO PUMP Victòria	
8 - 8.50	ZUMBA Silvia		EURO PUMP Silvia		ZEN-BALANCE Victòria	
9.10 - 10	PILATES Francesco	EURO PUMP Toni	TONIFICACIÓ Mònica	TONIFICACIÓ Toni	TONIFICACIÓ Victòria	
10.10 - 11	EURO PUMP Francesco	POSTURAL Toni	SPINNING Mònica	PILATES Toni	ZUMBA Victòria	
11.10 - 12	IOGA Emma	ZUMBA Victòria	SEVILLANES* Manolo			SPINNING Mònica/M <sup>o</sup> Ca rmen /David
12 - 13.00			SEVILLANES* Manolo			12.00-12.30 ABDOMINALS Mònica/M <sup>o</sup> Ca rmen /David
13.10 - 14		13.30 GAC Victòria	PILATES Toni	13.30 GAC Silvia J		
14.10 - 15	SPINNING Roger	ZUMBA-TONO Victòria	EURO PUMP Silvia	PILATES Silvia J	TBC Isabel	
				SPINNING Emma		
15.10 - 16	EURO PUMP Roger	SPINNING Emma	GLOBAL TRAINING Silvia	SPINNING Francesco	PILATES Isabel	
16.10 - 17				IOGA Emma		
17.10 - 18	PILATES Mònica	TONIFICACIÓ Mònica		GLOBAL TRAINING Toni		
18.10 - 19	GAC Mònica	ZUMBA Victòria	TONIFICACIÓ Silvia	PILATES Silvia	GLOBAL TRAINING David	
		SPINNING Roger				
19.10 - 20	EURO PUMP Mònica	PILATES Mònica	GLOBAL TRAINING Silvia	ZUMBA Silvia	SPINNING Roger	
		SPINNING Manolo		SPINNING 19.20 Sergio	PILATES 19.30 David	
20.10 - 21	G. TRAINING Mònica	ZUMBA Victòria	PILATES Silvia	EURO PUMP Silvia		
	SPINNING M <sup>o</sup> Carmen		SPINNING Eduard	SPINNING 20.20 Sergio		
21.05- 21.55	SEVILLANES* Manolo	PILATES Mònica	FLAMENCO Manolo*	ZEN-BALANCE Silvia		

Dissabte 9.00 - 20.0 Diumenges i festius tancat