

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES 2018 HORARI Dilluns - divendres 7.00 - 23.00

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7- 7.50	TONIFICACIÓ Victòria		SPINNING Eduard	PILATES Isabel	EURO TONO Victòria	
8- 8.50	ZUMBA Victòria		TONIFICACIÓ Mònica		ZEN-BALANCE Victòria	
9.10- 10	PILATES Francesco	EURO PUMP Toni	TONIFICACIÓ Mònica	TONIFICACIÓ Victòria	TONIFICACIÓ Victòria	
10.10- 11	EURO PUMP Francesco	POSTURAL Toni	SPINNING Mònica	PILATES Victòria	ZUMBA Victòria	SEVILLANES* Manolo
11.10- 12	IOGA Emma	ZUMBA Carlos	10.30-12 SEVILLANES* Manolo			SPINNING Corina
12- 13.00						12.00-12.30 ABDOMINALS Corina
13.10- 14		13.30 GAC Carlos	TONIFICACIÓ Toni	PILATES Carlos		
14.10- 15	SPINNING Roger	ZUMBA-TONO Carlos	PILATES Silvia	EURO PUMP Carlos	TBC Isabel	
			SPINNING Roger			
15.10- 16	EURO PUMP Roger	SPINNING Emma	GLOBAL TRAINING Silvia	SPINNING Emma	PILATES Isabel	
16.10- 17			16.30 HIOPRESSIUS + ESTIRAMENTS Francesco	IOGA Emma		
17.10- 18	PILATES Mònica	TONIFICACIÓ Mònica		GLOBAL TRAINING Toni		
18.10- 19	GAC Mònica	ZUMBA Victòria	TONIFICACIÓ Carlos	PILATES Silvia	GLOBAL TRAINING Victòria	
		SPINNING Roger		SPINNING 18.20 Corina		
19.10- 20	EURO PUMP Mònica	PILATES Mònica	GLOBAL TRAINING Carlos	ZUMBA Silvia	SPINNING Roger	
		SPINNING Manolo		SPINNING 19.30 Corina	PILATES Victòria	
20.10- 21	G. TRAINING Mònica	ZUMBA Victòria	PILATES Carlos	EURO PUMP Victòria		
	SPINNING Gerard	HIOPRESSIUS + ESTIRAMENTS Mònica	SPINNING Corina			
21.05- 21.55	SEVILLANES* Manolo	PILATES Mònica	SEVILLANES Manolo*	ZEN-BALANCE Victòria		

Dissabte 9.00 - 20.00