

GRAELLA ACTIVITATS DIRIGIDES 1r trimestre

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
M A T Í	Ciclisme Indoor 07.15 - 08.00 BERNAT		Ciclisme Indoor 07.15 - 08.00 DANI			
	Body Pump 45' 08.15 - 09.00 DANI		Estiraments 08.15 - 09.00 DANI		Aiguafitness 08.00 - 08.45 DANI	
	Aiguagim 09.00 - 09:45 BERNAT	Aiguagim 09.00 - 09:45 ELOI	Aiguafitness 08.30 - 09.15 BERNAT	Aiguagim 09.00 - 09:45 ANGI	Aiguagim 09.00 - 09:45 DANI	Aiguagim 09.30 - 10.15 TERE
	Abdominals 09:30 - 10:15 VALENTÍN	Gim Sènior 9:15 - 10:00 TERE	Aiguagim 9.15-10.00 ANGI	Gim Sènior 09.15 - 10:00 DANI	Body Pump 09.30 - 10.30 VALENTIN	GAC 10:30 - 11:15 TERE
	Aiguadolça 09.45 - 10.30 ANGI	GAC Aquàtic 9.45-10.30 DANI	Circuit intervalic 09:30-10:15 VALENTÍN	Aiguadolça 09:45-10:30 ANGI	Tabata Aquàtic 09.45 - 10.30 ANGI	
	Body Balance 10:30-11:15 VALENTÍN	Body Pump 10:15 - 11:15 TERE	Pilates 10:15-11:00 ANGI	Body Step 10:00 - 10:45 DANI	Esquena Sana 10:45 - 11:30 VALENTÍN	

M I G D I A	Esquena sana 15:15-16:00 BERNAT	Tono 15:15-16:00 TERE			
	GAC 16:15-17:00 BERNAT	Aiguadolça 16:15 - 17:00 ELOI	Pilates 16:00-16:45 ALINE	Tono 16:00 - 16:45 ALINE	Body Step 16:00-16:45 TERE
		Pilates 16:30-17:15 BERNAT		GAC Aquàtic 16:15 - 17:00 ELIES	Estiraments 16:45-17:30 TERE

T A R D A	Body Step 17:00-17:45 ALINE	ABD+GAC 17:15-18:00 TERE	Zumba 17:00-17:45 ALINE	GAC 17:00-17:45 ALINE	
	Body Pump 18:00-19:00 ALINE	Body Balance 60' 18:00-19:00 ALINE	Body Pump 18:00-19:00 ALINE	Pilates 18:00-18:45 TERE	GAC 18:15 - 19:00 TERE
	Estiraments 19:15-20:00 BERNAT	Ciclisme Indoor 18:15 - 19:00 BERNAT	Body Step 19:15-20:00 ALINE	Ciclisme Indoor 18:15-19:00 ELIES	Ciclisme Indoor 19:00-19:45 BERNAT
	Tabata Aquàtic 19:30 - 20:15 ANGI	Body Pump 19:15-20:15 ELIES	Aiguagim 19:30 - 20:15 TERE	Body Pump 19:00-20:00 TERE	
	Circuit intervalic 20:00-20:45 ALINE	Aigua Balance 19:30 - 20:15 ALINE	Ciclisme Indoor 20:15-21:00 ELIES	Aiguagim 19:30 - 20:15 ELOI	
	Ciclisme Indoor 20:15-21:00 BERNAT	Zumba 20:30-21:15 ALINE	Circuit 20:15-21:00 ALINE	Body Balance 20:30-21:15 TERE	
	Zumba 20:45-21:30 ALINE				

PROGRAMACIÓ DE CICLISME INDOOR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	Cap de setmana i Festius
7:15-8:00 presencial	7:15-8:00	7:15-8:00 presencial	7:15-8:00	7:15-8:00	
8:15-9:00	8:15-9:00	8:15-9:00	8:15-9:00	8:15-9:00	
9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00
10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00
11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00
12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00
13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00
14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00
15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00
16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00
17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00
18:15-19:00	18:15-19:00 presencial	18:15-19:00	18:15- 19:00 presencial	18:10- 18:55	18:15-19:00
19:15-20:00	19:15-20:00	19:15-20:00	19:15-20:00	19:00-19:45 presencial	
20:15-21:00 presencial	20:15-21:00	20:15-21:00 presencial	20:15-21:00	20:15-21:00	