

Poliesportiu Salvador Gimeno

Juliol 2019

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:30 - 8:15	DESPINING S.1		DUATLÓ S.1		DESPINING S.1		
08:30 - 09:15		DESPINING S.1		DESPINING S.1			DESPINING S.1
09:30 - 10:15	DESPINING S.1	DESPINING S.1	DESPINING S.1	DESPINING S.1	DESPINING S.1		DESPINING S.1
10:30 - 11:15						DESPINING S.1	DESPINING S.1
11:30 - 12:15						DESPINING S.1	DESPINING S.1
14:00 - 14:45	DESPINING S.1		DESPINING S.1		DESPINING S.1		
15:15 - 16:00		DESPINING S.1		DESPINING S.1			
17:00 - 17:45	DESPINING S.1		DESPINING S.1				
18:00 - 18:45	DESPINING S.1	DESPINING S.1	DESPINING S.1	DESPINING S.1			
18:00 - 19:00					DESPINING S.1		
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:45	DUATLÓ S.1	DESPINING S.1	DESPINING S.1	TRIATLÓ S.1			
19:30 - 20:15	run			plac			
20:00 - 20:45	DESPINING S.1	DESPINING S.1	DESPINING S.1	run	DESPINING S.1		
20:30 - 21:15					DESPINING S.1		
21:00 - 21:45	DESPINING S.1		DESPINING S.1				

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:30 - 08:30		BODYPUMP S.4		INTERVÀLIC S.4			
8:00 - 8:55			ZUMBA S.4				
8:15 - 9:15				POSTURAL S.2			
8:30 - 9:30							
8:15 - 9:15	FUNCIONAL S.4				FUNCIONAL S.4		
09:15 - 10:15		POSTURAL S.2	BODYCOMBAT S.4				
09:30 - 10:30	ZUMBA S.4	BODYPUMP S.4	FUNCIONAL S.2	ZUMBA S.4	BODYPUMP S.4		
10:00 - 11:00						ZUMBA S.4	
10:15 - 11:15		POSTURAL S.2					
10:30 - 11:30	BODYBALANCE S.4	ZUMBA S.4	BODYBALANCE S.4	POSTURAL S.4	ZUMBA S.4		
11:00 - 12:00	FUNCIONAL S.2			BODYCOMBAT S.2	FUNCIONAL S.2		ZUMBA FAMILY S.4
11:30 - 12:30		BODYBALANCE S.4		BODYBALANCE S.4			
12:30 - 13:30						BODYPUMP S.4	
13:30 - 14:00			CORE S.2				
14:15 - 15:15	ZUMBA S.4	BODYSILVER S.4		ZUMBA S.4			
15:00 - 16:00				BODYCOMBAT S.2			
15:15 - 16:15		BODYPUMP S.4		BODYPUMP S.4	FUNCIONAL S.2		
15:30 - 16:30	AERODANCE S.4	ZUMBA S.2		BODYSILVER S.2	ZUMBA S.4		
17:00 - 18:00		ZUMBA FAMILY S.4		ZUMBA S.4	ZUMBA FAMILY S.4		
17:30 - 18:30	ZUMBA FAMILY S.4		ZUMBA FAMILY S.4		ZUMBA FAMILY S.4		
18:00 - 18:30		CORE S.2	CORE S.2				
18:30 - 19:00	INTERVÀLIC S.2			BODYCOMBAT S.2			
18:30 - 19:30	ZUMBA S.4	BODYPUMP S.4	BODYCOMBAT S.4	BODYBALANCE S.4	AERODANCE S.4		
19:00 - 19:30			BODYBALANCE S.2				
19:00 - 19:30	CXWORX S.2				CORE S.2		
19:30 - 20:00		INTERVÀLIC S.2		TÀBATA S.2			
19:30 - 20:30	STRETCHING S.2		BODYBALANCE S.2				
19:30 - 20:30	BODYBALANCE S.4	STEP S.4	BODYPUMP S.4	ZUMBA S.4	BODYPUMP S.4		
20:00 - 20:30		CORE S.2	CORE S.2				
20:30 - 21:30	BODYPUMP S.4	BODYCOMBAT S.2	ZUMBA S.4	BODYCOMBAT S.4			
20:30 - 21:00				BODYBALANCE S.2			
21:30 - 22:30	ZUMBA S.4			ZUMBA S.4			

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:30 - 08:00				AIGUA EXPRESS			
07:30 - 08:30	AIGUA STEP		FITNESS AQUÀTIC		FITNESS AQUÀTIC		
08:00 - 09:00				FITNESS AQUÀTIC			
08:15 - 09:15		AIGUA CIRCUIT					
08:30 - 09:30			POSTURAL		AIGUA STEP		
08:30 - 09:15	AQUADYNAMIC						
09:15 - 10:15		AIGUA STEP					
09:30 - 10:30	FITNESS AQUÀTIC		FITNESS AQUÀTIC	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT		
10:15 - 10:45		BALANCE					
10:30 - 11:30	AIGUA STEP		POSTURAL		FITNESS AQUÀTIC		
15:15 - 16:00					AQUADYNAMIC		
15:15 - 16:15	POSTURAL		AIGUA STEP				
15:30 - 16:15				AQUADYNAMIC			
15:30 - 16:30		FITNESS AQUÀTIC					
17:00 - 18:00	AIGUA STEP		FITNESS AQUÀTIC				
17:30 - 18:15				AQUADYNAMIC			
17:30 - 18:30		FITNESS AQUÀTIC					
18:00 - 19:00	AIGUA CIRCUIT		AIGUA STEP				
18:15 - 19:15					AIGUA STEP		
18:30 - 19:15		AQUADYNAMIC					
18:30 - 19:30				FITNESS AQUÀTIC			
19:00 - 20:00	FITNESS AQUÀTIC		AIGUA CIRCUIT				
19:15 - 20:00					AQUADYNAMIC		
19:30 - 20:30		FITNESS AQUÀTIC		POSTURAL			
20:00 - 20:45	AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC				
21:00 - 21:30		AIGUAXTREME					