

Horari	Durada	Dilluns	Lloc	Tècnic	Dimarts	Lloc	Tècnic	Dimecres	Lloc	Tècnic	Dijous	Lloc	Tècnic	Divendres	Lloc	Tècnic	Dissabte	Lloc	Tècnic	Diumenge	Lloc	Tècnic
FRANJA MATINS																						
7.15	45'	DESPINNG	S.1	Alicia	DESPINNG	S.1	Juan	DESPINNG	S.1	Omar	DESPINNG	S.1	Nacho	DESPINNG	S.1	Omar						
7.30	30'	ABDOMINALS	S.2	Joel	HIIT	S.B	Omar	HIIT	S.B	Leo	HIIT	S.2	Joel									
8.00	30'	HIIT	S.B	Alicia	TBC	S.2	Juan							HIIT	S.B	Omar						
	45'										ESTIRAMENTS	S.4	Joel									
8.15	45'							DANCE	S.4	Leo			ZUMBA	S.4	Laura							
8.30	30'	GAC	S.2	Alicia	DESPINNG	S.1	Juan	DESPINNG	S.1	Omar	DESPINNG	S.1	Nacho	DESPINNG	S.1	Omar						
	45'													DESPINNG	S.1	Jona						
9.00	30'				BODY BALANCE	S.2	Juan	GAC	S.2	Omar	TBC	S.2	Nacho	ABDOMINALS	S.B	Omar						
														ESTIRAMENTS	S.2	Laura						
9.15	45'	BODY BALANCE	S.4	Laura	ZUMBA	S.4	Laura	HIIT	S.B	Juan										DESPINNG	S.1	Jona
	30'													HIIT	S.2	Jona						
9.30	45'	DESPINNG	S.1	Alicia	DESPINNG	S.1	Juan	DESPINNG	S.1	Omar	DESPINNG	S.1	Nacho	DESPINNG	S.1	Omar						
	55'							BODY COMBAT	S.4	Leo	ZUMBA	S.4	Lorena									
	30'				ESTIRAMENTS	S.B	Laura													ABDOMINALS	S.2	Jona
10.00	45'							BODY BALANCE	S.2	Juan							DESPINNG	S.1	Toni A			
	55'												BODYPUMP	S.4	Laura	DANCE	S.4	Ever				
10.15	30'																					
	45'				TBC	S.2	Juan															
	30'										BODY COMBAT	S.2	Lorena	GAC	S.2	Omar						
	45'																			DESPINNG	S.1	Jona
10.30	55'	ZUMBA	S.4	Laura																		
	55'	TBC	S.2	Alicia	BODYPUMP	S.4	Laura															
10:45	30'																					
10:50	30'													HIIT	S.B	Toni A						
11.00	30'							TBC	S.4	Juan												
	55'										BODYPUMP	S.4	Lorena									
11:15	30'																			TBC	S.2	Jona
11:30	30'				BODY BALANCE	S.2	Laura							ZUMBA FAMILY	S.4	Lorena						
	45'													DESPINNG	S.1	Toni A						
11:45	45'																			DESPINNG	S.1	Jona
12.00	30'							BODY BALANCE	S.2	Lorena				ZUMBA FAMILY	S.2	Lorena						
12.30	55'													BODYPUMP	S.4	Lorena						

FRANJA MIG DIA																						
14.00	45'	DESPINNG	S.1	Omar													DESPINNG	S.1	Toni A			
	30'	HIIT	S.2	Joel																		
14.15	45'							DESPINNG	S.1	Jordi	BODY COMBAT	S.2	Charlotte									
	55'				TBC	S.2	Victor															
15.00	30'													ABDOMINALS	S.B	Toni A						
	45'				DESPINNG	S.1	Nacho	HIIT	S.2	Leo	DESPINNG	S.1	Jordi									
15.15	55'	BODYPUMP	S.4	Laura	ZUMBA	S.4	Lorena	DANCE	S.4	Charlotte	BODYPUMP	S.4	Charlotte	ZUMBA	S.4	Lorena						
	30'													HIIT	S.2	Toni A						
15:30	45'										HIIT/ABD	S.2	Victor									
16:30	30'				GAC	S.2	Charlotte															

FRANJA DE TARDA																						
17.00	30'	DESPINNG	S.1	Fernando				DESPINNG	S.1	Jona												
	30'	ZUMBA	S.2	Laura	DESPINNG	S.1	Victor				DESPINNG	S.1	Victor									
18.00	45'	DESPINNG	S.1	Nacho	TBC	S.2	Omar				ZUMBA	S.2	Lorena									
	45'	DANCE FIT	S.4	Leo				DESPINNG	S.1	Jona	BODY COMBAT	S.2	Joel				DESPINNG	S.1	Juan			
	55'	HIIT	S.B	Fernando	ZUMBA	S.4	Lorena				ZUMBA	S.4	Laura									
18:30	30'				ABDOMINALS	S.B	Omar	ABDOMINALS	S.B	Jordi	ABDOMINALS	S.B	Victor									
	55'																					
19.00	30'	ABDOMINALS	S.2	Fernando				BODY BALANCE	S.4	Laura	BODY COMBAT	S.2	Lorena	HIIT	S.B	Joel						
	45'				DESPINNG	S.1	Jordi															
19.15	45'	DESPINNG	S.1	Nacho	HIIT	S.2	Victor	DESPINNG	S.1	Jordi	DESPINNG	S.1	Nacho	DESPINNG	S.1	Juan						
19.30	30'	BODY BALANCE	S.4	Laura	BODY COMBAT	S.4	Lorena	ZUMBA	S.2	Laura	HIIT	S.4	Victor	HIIT	S.2	Joel						
	45'													BODYPUMP	S.4	Laura						
	30'										HIIT	S.B	Toni G									
19.45	45'	HIIT	S.B	Fernando																		
20.00	30'	ABDOMINALS	S.2	Laura	HIIT	EXT	Jordi				BODY BALANCE	S.2	Laura	ABDOMINALS	S.B	Juan						
	55'	RUNING	EXT	Nacho				ZUMBA	S.4	Laura	RUNING	EXT	Nacho									
	30'							HIIT	SOL	Ever												
20.15	45'				DESPINNG	S.1	Jona															
	55'							RUNING	EXT	Toni G												
20.30	30'				BODY BALANCE	S.2	Lorena	DESPINNG	S.1	Jordi	DESPINNG	S.1	Alicia	DESPINNG	S.1	Juan						
	45'	DESPINNG	S.1	Fernando																		
20:45	45'	BODYPUMP	S.4	Laura				BODY BALANCE	S.2	Laura	BODYPUMP	S.4	Charlotte									
	30'												ABDOMINALS	S.B	Alicia							
21.00	55'										BODYPUMP	S.4	Ever									
	30'																					
21:30	45'													DANCE FIT	S.2	Charlotte						
	55'	ZUMBA	S.2	Laura																		
21.45	30'	DESPINNG	S.1	Fernando										DESPINNG	S.1	Toni G						

Horari d'Activitats Aquàtiques Dirigides																						
Horari	Durada	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge														
7.30	30'				TABATA AQUÀTIC	Pilar																
	50'	AIGUA STEP	Elena K		AQUAFITNESS	Elena K	AQUAFITNESS	Elena K														
8.00	50'				AQUAFITNESS	Elena K																
8.15	50'		AQUA DOLÇA	Pilar																		
8.30	45'	AQUA DYNAMIC	Elena K																			
	50'				AQUA DOLÇA	Elena K	AIGUA STEP	Elena K														
9.15	50'		AIGUA STEP	Elena K																		
9.30	50'	AQUAFITNESS	Elena K		TABATA AQUÀTIC	Elena K	AQUAFITNESS	Pilar														
10.15	45'		AQUA DOLÇA	Elena K																		
10.30	50'	AIGUA STEP	Elena K		AQUA DOLÇA	Elena K		AQUAFITNESS														
	45'							AQUA DYNAMIC														
15.15	50'	AQUAFITNESS	Omar		AIGUA STEP	Xavi G																
15.30	50'		AQUAFITNESS	Carlos R		AQUA DYNAMIC	AQUA DYNAMIC	Laura G														
17.00	50'	AIGUAGIM	Nacho		AQUAFITNESS	Elena K	AQUA DYNAMIC	Pilar														
17.30	45'																					
	50'		AQUAFITNESS	Laura G																		
18.00	50'	TABATA AQUÀTIC	Elena K		AIGUA STEP	Elena K																
18.15	50'						AIGUA STEP	Elena K														
18.30	45'		AQUA DYNAMIC	Laura G																		
19.00	50'	AQU																				