

Poliesportiu Salvador Gimeno

Gener - Març 2019

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.30 - 8.15	DESPINING S.1 Marcos		DUATLÓ S.1 Samu		DESPINING S.1 Marcos		
08.30 - 09.15		DESPINING S.1 Juan		DESPINING S.1 Samu			
09.30 - 10.15	DESPINING S.1 Marcos	DESPINING S.1 Juan	DESPINING S.1 Samu	DESPINING S.1 Samu	DESPINING S.1 Marcos		DESPINING S.1 Jonatan
10.30 - 11.15						DESPINING S.1 Toni A	DESPINING S.1 Jonatan
11.30 - 12.15						DESPINING S.1 Toni A	DESPINING S.1 Jonatan
14.00 - 14.45	DESPINING S.1 Josep		DESPINING S.1 Josep		DESPINING S.1 Samu		
15.15 - 16.00		DESPINING S.1 Samu		DESPINING S.1 Samu			
17.00 - 17.45	DESPINING S.1 Toni A		DESPINING S.1 Jonatan				
18.00 - 18.45	DESPINING S.1 Josep	DESPINING S.1 Victor	DESPINING S.1 Jonatan	DESPINING S.1 Victor			
18.00 - 19.00					DESPINING S.1 Juan		
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.45	DUATLÓ S.1 Josep	DESPINING S.1 Josep	DESPINING S.1 Josep	TRIATLÓ pisc S.1 Josep			
19.30 - 20.15	run S.1 Toni A			run S.1 Josep	DESPINING S.1 Juan		
20.00 - 20.45	DESPINING S.1 Toni A	DESPINING S.1 Jonatan	DESPINING S.1 Josep				
20.30 - 21.15				DESPINING S.1 Josep			
21.00 - 21.45	DESPINING S.1 Toni A		DESPINING S.1 Toni A				
HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.30 - 08.30		BODYPUMP S.3 Juan		INTERVÀLIC S.3 Samu			
8.00 - 8.55			ZUMBA 2+3 Anna				
8.15 - 9.15				POSTURAL S.2 Pilar			
8.15 - 8.45	BODYPUMP 2+3 Marcos				BODYPUMP S.3 Marcos		
08.45 - 09.15	CXWORX 2+3 Marcos				CXWORX S.3 Marcos		
09.15 - 10.15		POSTURAL S.2 Pilar	BODYCOMBAT S.3 Anna				
09.30 - 10.30	ZUMBA 2+3 Laura	BODYPUMP S.3 Laura	FUNCIONAL S.2 Juan	ZUMBA 2+3 Olga	BODYPUMP 2+3 Laura		
10.00 - 11.00						ZUMBA 2+3 Anna	
10.15 - 11.15		POSTURAL S.2 Pilar					
10.30 - 11.30	BODYBALANCE S.3 Laura	ZUMBA S.3 Laura	BODYBALANCE 2+3 Juan	POSTURAL S.2 Pilar	ZUMBA S.3 Laura		
	FUNCIONAL S.2 Marcos			BODYCOMBAT S.3 Olga	FUNCIONAL S.2 Marcos		
11.00 - 12.00						ZUMBA FAMILY 2+3 Anna	
11.30 - 12.30		BODYBALANCE S.3 Laura		BODYBALANCE S.3 Olga			
12.00 - 13.00		TAI TXI S.2 Javier				BODYPUMP 2+3 Lorena	
13.30 - 14.00			CXWORX 2+3 Josep				
14.15 - 15.15	ZUMBA 2+3 Olga	BODYSILVER S.3 Roger		ZUMBA S.3 Lorena			
				BODYCOMBAT S.2 Anna			
15.00 - 16.00					FUNCIONAL S.2 Samu		
15.15 - 16.15		BODYPUMP S.3		BODYPUMP S.3			
	AERODANCE S.3 Olga	ZUMBA S.2 Lorena		BODYSILVER S.2 Victor	ZUMBA S.3 Lorena		
15.30 - 16.30			ZUMBA 2+3 Marta				
18.00 - 18.30			CXWORX S.2 Josep				
18.30 - 19.00				BODYCOMBAT S.2 Lorena			
18.00 - 19.00	INTERVÀLIC S.2 Toni						
18.30 - 19.30	ZUMBA S.3 Laura	BODYPUMP S.3 Olga	BODYCOMBAT S.3 Toni A	BODYBALANCE S.3 Laura	AERODANCE S.3 Laura		
			BODYBALANCE S.2 Laura				
19.00 - 19.30	CXWORX S.2 Toni A				ABDOMINALS S.2 Juan		
19.00 - 20.00		INTERVÀLIC S.2 Victor		TÀBATA S.2 Victor			
19.30 - 20.00	STRETCHING S.2 Toni A		BODYBALANCE S.2 Laura				
19.30 - 20.30	BODYBALANCE S.3 Laura	STEP S.3 Olga	BODYPUMP S.3 Toni A	ZUMBA S.3 Laura	BODYPUMP S.3 Laura		
20.00 - 20.30		CXWORX S.2 Josep	ABDOMINALS S.2 Laura	CORE S.2 Alicia			
20.30 - 21.30	BODYPUMP 2+3 Laura	BODYCOMBAT S.2 Lorena	ZUMBA 2+3 Laura	BODYCOMBAT S.3 Anna			
20.30 - 21.00				BODYBALANCE S.2 Laura			
21.30 - 22.30	ZUMBA 2+3 Laura			ZUMBA 2+3 Lorena			
HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.30 - 08.00				AIGUA EXPRESS Pilar			
07.30 - 08.30	AIGUA STEP Elena		FITNESS AQUÀTIC Elena		FITNESS AQUÀTIC Elena		
08.00 - 09.00				FITNESS AQUÀTIC Elena			
08.15 - 09.15		AIGUA CIRCUIT Pilar					
08.30 - 09.30			POSTURAL Elena		AIGUA STEP Elena		
08.30 - 09.15	AQUADYNAMIC Elena						
09.15 - 10.15		AIGUA STEP Elena					
09.30 - 10.30	FITNESS AQUÀTIC Elena		FITNESS AQUÀTIC Elena	FITNESS AQUÀTIC Pilar	AIGUA CIRCUIT Elena		
10.15 - 10.45		AIGUA EXPRESS Elena					
10.30 - 11.30	AIGUA STEP Elena		POSTURAL Elena		FITNESS AQUÀTIC Elena		
15.15 - 16.00					AQUADYNAMIC Laura		
15.15 - 16.15	POSTURAL Josep		AIGUA STEP Raquel				
15.30 - 16.15		AQUADYNAMIC Marta		AQUADYNAMIC Marta			
15.30 - 16.30							
17.00 - 18.00	AIGUA STEP Josep		FITNESS AQUÀTIC Elena				
17.30 - 18.15				AQUADYNAMIC Pilar			
17.30 - 18.30		FITNESS AQUÀTIC Laura					
18.00 - 19.00	AIGUA CIRCUIT Elena		AIGUA STEP Elena				
18.15 - 19.15					AIGUA STEP Marta		
18.30 - 19.30		TÀBATA Laura					
19.00 - 20.00	FITNESS AQUÀTIC Elena		AIGUA CIRCUIT Elena				
19.15 - 20.00					AQUADYNAMIC Marta		
19.30 - 20.30		FITNESS AQUÀTIC		POSTURAL Lorena			
20.00 - 20.45	AQUADYNAMIC Elena		AQUADYNAMIC Elena				
20.30 - 20.15				AQUADYNAMIC Lorena			
21.00 - 21.30		AIGUAXTREME Josep					