



Horari d'Activitats Dirigides:

30 de Març al 5 d'Abril



Activitat Cos - Ment		Activitat Dance - Ball		Activitat Tonificació		Act. d'alt consum calòric		Activitats Aquàtiques	
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge			
7:15 Sala 1 CROSS TRAINING 45' Toni	7:15 Sala 2 DESPI WALKING 45' Enric	8:30 Sala 1 BODYPUMP 55' Fran	7:30 Sala 2 DESPI WALKING 45' Fran		8:30 Sala 2 DESPI WALKING 45' Enric	9:30 Sala 2 INDOOR TRAINING 45' Enric			
8:00 Sala 1 ABDOMINALS 30' Toni	8:00 Sala 1 ABDOMINALS 30' Enric	9:30 Sala 1 EST. I MOBILITAT 55' Fran	8:15 Sala 1 TBC 45' Fran		9:15 Sala 1 CROSS TRAINING 45' Enric	10:15 Sala 1 ABDOMINALS 30' Enric			
8:30 Sala 1 GAC 45' Toni	8:30 Sala 1 TBC 55' Enric	10:30 Sala 3 DANCE FIT 55' Fran	9:30 Sala 2 DESPI WALKING 45' Alex A		10:00 Sala 1 ABDOMINALS 30' Enric	10:45 Sala 1 GAC 45' Enric			
9:30 Sala 1 CROSS TRAINING 45' Toni	9:30 Sala 2 DESPI WALKING 45' Enric	10:30 Sala 1 TBC 55' Pilar	9:30 Sala 1 GAC SILVER 55' Enric		10:30 Sala 1 TBC 55' Enric				
10:30 Sala 1 TBC 45' Pilar	10:15 Sala 1 CROSS TRAINING 45' Enric	11:30 Sala 4 PILATES 55' Pilar	10:00 Sala 3 PILATES 55' Ana						
11:15 Sala 3 PILATES 55' Pilar	10:30 Sala 4 PILATES 55' Pilar		10:15 Sala 2 ABDOMINALS 30' Alex A						
	11:30 Sala 4 PILATES 55' Pilar		10:30 Sala 1 EST. I MOBILITAT 55' Enric						
			11:00 Sala 4 PILATES 55' Ana						

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
15:15 Sala 1 TBC 55' Victor	15:30 Sala 1 TBC 55' Enric	15:15 Sala 3 CIRCUIT TRAINING 45' Victor				
15:30 Sala 4 PILATES 55' Pilar	15:30 Sala 4 PILATES 55' Ana	15:15 Sala 1 BODYPUMP 55' Fran				
		16:00 Sala 3 EST. I MOBILITAT 30' Victor				

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
16:30 Sala 4 PILATES 55' Pilar	16:30 Sala 4 PILATES 55' Ana	17:00 Sala 4 PILATES 55' Pilar				
18:00 Sala 3 TBC 55' Victor	18:00 Sala 1 CROSS TRAINING 45' Toni	18:00 Sala 1 PILATES 55' Pilar				
18:00 Sala 1 CROSS TRAINING 55' Enric	18:00 Sala 2 DESPI WALKING 45' Enric	18:00 Sala 3 CIRCUIT TRAINING 45' Victor				
19:00 Sala 2 DESPI WALKING 45' Enric	18:45 Sala 2 ABDOMINALS 30' Enric	19:00 Sala 2 DESPI WALKING 45' Enric				
19:00 Sala 3 CIRCUIT TRAINING 45' Victor	19:00 Sala 1 BODYPUMP 55' Toni	19:00 Sala 1 DANCE FIT 55' Fran				
20:00 Sala 1 TBC 55' Enric	19:15 Sala 2 INDOOR TRAINING 45' Enric	19:00 Sala 3 GAC 45' Victor				
	19:30 Sala 3 PILATES 55' Alicia	20:00 Sala 3 CROSS TRAINING 45' Victor				
	20:00 Sala 1 GAC 30' Enric	20:00 Sala 1 BODYPUMP 55' Fran				
	20:30 Sala 4 PILATES 55' Alicia					

Horari d'Activitats Aquàtiques

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7:30 Fran AQUAFITNESS 45'	7:30 Carlos AQUAFITNESS 45'	7:30 Carlos AQUAFITNESS 50'				
8:15 Fran AQUAFITNESS 50'	8:15 Carlos AQUAFITNESS 50'	8:15 Carlos AQUAFITNESS 50'	8:30 Enric AQUAFITNESS 45'			
15:15 Laia AQUAFITNESS 50'	15:15 Laia AQUAFITNESS 50'	15:15 Laia AQUADYNAMIC 45'				
18:50 Laia AQUADYNAMIC 45'	18:50 Laia AQUAFITNESS 45'	18:50 Laia AQUAFITNESS 45'				
19:40 Carla AQUAFITNESS 45'	19:40 Carla AQUAFITNESS 45'	19:40 Pol AQUAFITNESS 45'				

Els Poliesportius es reserven el dret de poder canviar les activitats i els monitors/es en funció de les necessitats del servei, fins i tot anul·lar en cas de extrema necessitat.

Poliesportiu Francesc Calvet:

