

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																							
7:00	45'				DESPI WALKING	S.2	Jona	CROSS TRAINING	EST	Joel													
7:30	45'										DESPI WALKING	S.2	Fer										
7:45	15'							ABDOMINALS	S.3	Joel													
8:00	30'				ABDOMINALS	S.3	Jona																
8:15	45'	BODY COMBAT	S.1	Joel																			
	55'							BODYPUMP	S.1	Lorena													
8:30	45'				TBC	S.3	Jona				CROSS TRAINING	EST	Fer							DESPI WALKING	S.2	Toni.G	
9:00	30'	TBC	S.3	Joel																			
	55'										CIRCUIT TRAINING	S.3	Joel										
	55'													ZUMBA	S.1	Lorena							
9:15	45'				CIRCUIT TRAINING	S.3	Joel																
	15'							ABDOMINALS	EST	Fer													
	30'	BODY BALANCE	S.4	Lorena										DESPI WALKING	S.2	Toni.G	ABDOMINALS	S.3	Toni.G				
	30'													HIIT	EXT	Joel							
9:30	45'	CROSS TRAINING	EST	Joel	DESPI WALKING	S.2	Jona	DESPI WALKING	S.2	Jona	DESPI WALKING	S.2	Fer										
	55'				ESTIRAMENTS	EXT	Lorena	ESTIRAMENTS	S.4	Lorena													
10:00	30'	ABDOMINALS	S.3	Lorena	CROSS TRAINING	EST	Joel							TBC	S.3	Joel							
	55'													ABDOMINALS	S.3	Toni.G							
10:15	30'										GAC	EXT	Fer										
	55'				TAI.TXI	S.4	Javier				TAI.TXI	S.4	Javier	BODYPUMP	S.1	Toni.G							
10:30	55'				ZUMBA	S.1	Lorena	ZUMBA	S.1	Lorena				PILATES	S.3	Pilar							
	30'	GAC	S.1	Lorena	ABDOMINALS	S.3	Joel																
11:30	55'	PILATES	S.4	Toni.A	PILATES	S.4	Pilar	PILATES	S.4	Pilar													

FRANJA MIG DIA																							
15:15	45'	ZUMBA	S.1	Lorena	PILATES	S.3	Pilar	CIRCUIT TRAINING	S.3	Victor	PILATES	S.3	Toni.A										
	55'	TBC	S.3	Victor																			
15:30	30'							BODYPUMP	S.1	Lorena				FUNCIONAL	S.1	Joel							
	55'	PILATES	S.4	Toni.A	LES MILLS COMBO	S.1	Toni.A				BODY COMBAT	S.1	Joel										
16:00	30'							BODY BALANCE	S.4	Lorena				ABDOMINALS	S.3	Joel							
	55'																						
16:15	55'				TAI.TXI	S.4	Javier				TAI.TXI	S.4	Javier										

FRANJA DE TARDA																							
17:30	55'				PILATES	S.4	Pilar	PILATES	S.4	Pilar													
	30'										DESPI WALKING	S.2	Toni.A	CIRCUIT TRAINING	S.1	Victor							
18:00	45'	CROSS TRAINING	EST	Jona	CROSS TRAINING	EST	Char	INDOOR TRAINING +S.2	EXT	Toni.A	DESPI WALKING	S.2	Jona				DESPI WALKING	S.2	Toni.A				
	55'	TBC	EXT	Victor							DESPI WALKING ENT. INTERVÀLTIC	EXT	Victor	BODY BALANCE	S.1	Char							
18:30	30'				ABDOMINALS	S.3	Toni.G				ABDOMINALS	EXT	Toni.A	ABDOMINALS	S.3	Victor							
	45'																						
19:00	55'	DANCE FIT	S.4	Char	DANCE FIT	S.1	Char	BODYPUMP	S.1	Lorena				BODYPUMP	S.1	Toni.A							
	55'	CIRCUIT TRAINING	S.1	Victor	PILATES	S.4	Pilar	BODY COMBAT	S.3	Joel	DANCE FIT	S.4	Char										
	30'	BODY COMBAT	S.3	Joel																			
	30'	DESPI WALKING	S.2	Jona	HIIT	EXT	Toni.G				BODY COMBAT	S.3	Toni.A										
	45'				DESPI WALKING	S.2	Toni.A				DESPI WALKING	S.2	Toni.G										
19:30	30'										ABDOMINALS	EXT	Joel										
19:40	45'																						
20:00	30'	ABDOMINALS	EXT	Char	FUNCIONAL	EXT	Char	CIRCUIT TRAINING	EXT	Jona													
	55'							BODY BALANCE	S.4	Lorena													
	55'	RUNNING	EXT	Joel				RUNNING	EXT	Joel	BODYPUMP	S.1	Toni.G										
20:30	55'	BODYPUMP	S.1	Char	PILATES	S.4	Pilar																
	55'				BODYPUMP	S.1	Char																

Horari d'Activitats Aquàtiques Dirigides																													
Horari	Durada	Dilluns				Dimarts				Dimecres				Dijous				Divendres				Dissabte				Diumenge			
7.15	45'	AIGUAGIM				Carlos																							
8.00	45'	AIGUAGIM				Carlos																							
8.15	50'					AIGUAGIM				Joel				AIGUAGIM				Joel											
8.30	50'													AIGUAGIM				Carlos											
14.45	45'													AIGUAGIM				Xavier											
15.15	50'	AIGUAGIM				Carlos				AIGUAGIM				Xavier				AIGUAGIM				Victor							
15.30	45'																	AIGUAGIM				Xavier							
18.50	45'	AIGUAGIM				Xavier				AIGUAGIM				Xavier				AIGUAGIM				Carlos							
19.40	45'	AIGUAGIM				Xavier				AIGUAGIM				Xavier				AIGUAGIM				Carlos							