Horari d'Activitats Dirigides: 17 AL 23 D'AGOST

POLIESPORTIU SALVADOR GIMENO

DESPIesport

- Activitat Cos - Ment
- Activitat Dance - Ball
- Activitat Tonificació
- Act. d'alt consum calòric
- Act.força-resis. S.Boutique
- Activitats Aquàtiques

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
7:15 DESPINNING 45' SP Alicia	7:15 CIRCUIT TRAINING 45' Sala 1 Luis	7:15 TBC 45' Sala 1 Alicia	7:15 CROSS TRAINING 45' Sala 1 Alicia	7:15 DESPINNING 45' Sp Alicia	9:00 DESPINNING 45' SP Pablo
8:00 ABDOMINALS 30' Sala 1 Alicia	8:00 FUNTXION 45' Boutique Alicia	8:00 ABDOMINALS 30' Sala 1 Alicia	7:15 CARDIO BOXING 45' Boutique Luis	8:00 EST. I MOBILITAT 30' Sala 1 Alicia	9:30 FUNTXION 45' Sala 2 Luis
8:30 GAC 45' Sala 1 Alicia	8:45 TABATA 30' Sala 1 Alicia	8:30 FUNTXION 45' Boutique Alicia	8:00 FUNTXION 45' Boutique Alicia	8:30 FUNTXION 45' Boutique Alicia	10:00 DESPINNING 45' SP Pablo
9:30 DESPINNING 45' SP Alicia	9:30 DESPINNING 45' SP Alicia	9:30 DESPINNING 45' SP Alicia	8:00 TBC 30' Sala 1 Luis	9:30 DESPINNING 45' SP Alicia	10:30 BODYPUMP 55' Sala 1 Luis
9:30 ZUMBA 55' Sala 1 Ronny	10:30 BODYPUMP 55' Sala 1 Luis	10:15 GAC 45' Sala 2 Alicia	8:45 PILATES TERRA 45' Sala 2 Alicia	9:30 ZUMBA 55' Sala 1 Ronny	10:45 ABDOMINALS 30' Sala 2 Pablo
10:30 BODYPUMP 55' Sala 1 Ronny	10:30 PILATES TERRA 55' Sala 2 Alicia	10:30 DESPIDANCE 55' Sala 1 Fran	9:30 DESPINNING 45' SP Alicia	10:30 BODYPUMP 55' Sala 1 Ronny	

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
15:15 FUNTXION 45' Boutique Pablo	15:15 TBC 55' Sala 2 Pablo	15:15 EST. I MOBILITAT 55' Sala 1 Alicia	15:15 BODYPUMP 55' Sala 1 Luis		

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
17:00 EST. I MOBILITAT 55' Sala 2 Fran	18:00 FUNTXION 45' Boutique Fran	18:00 CROSS TRAINING 45' Sala 1 Luis	18:00 DESPINNING 45' SP Alicia	18:00 DESPIDANCE 55' Sala 1 Fran	
18:00 DESPINNING 45' SP Pablo	18:00 DESPINNING 45' SP Pablo	18:00 EST. I MOBILITAT 55' Sala 2 Pablo	18:00 CROSS TRAINING 45' Sala 1 Luis	18:00 DESPINNING 55' SP Luis	
18:00 BODYPUMP 55' Sala 1 Fran	19:00 DESPIDANCE 55' Sala 1 Fran	19:00 CARDIO BOXING 45' Boutique Pablo	19:00 DESPINNING 45' SP Alicia	19:00 FUNTXION 45' Boutique Luis	
19:00 DESPINNING 45' SP Pablo	19:00 GAC 45' Sala 2 Pablo	19:00 DESPINNING 45' SP Luis	19:00 DESPIDANCE 55' Sala 1 Fran	19:00 CROSS TRAINING 45' Sala 1 Fran	
19:00 FUNTXION 45' Boutique Fran	20:00 BODYPUMP 55' Sala 1 Fran	20:00 BODYCOMBAT 55' Sala 1 Fran	20:00 BODYPUMP 55' Sala 1 Fran	20:00 BODYPUMP 55' Sala 1 Fran	
20:00 DESPIDANCE 55' Sala 1 Fran					

Horari d'Activitats Aquàtiques

7:30 AQUA STEP 50' Fran		7:30 TÀBATA 50' Fran		
8:30 AQUAFITNESS 45' Fran	8:30 TÀBATA 50' Luis	8:30 AQUA STEP 50' Fran	8:30 AQUAFITNESS 50' Luis	8:30 AQUA STEP 50' Luis
9:30 AQUAFITNESS 50' Fran	9:30 AQUAFITNESS 45' Luis	9:30 AQUAFITNESS 50' Fran	9:30 AQUAFITNESS 50' Luis	9:30 AQUAFITNESS 50' Luis
15:15 AQUAFITNESS 50' Fran	15:15 AQUAFITNESS 50' Fran	15:15 AQUA STEP 50' Fran	15:15 AQUAFITNESS 50' Fran	
18:00 TÀBATA 50' Luis	17:00 AQUAFITNESS 50' Fran	18:00 AQUA STEP 50' Fran	17:00 AQUAFITNESS 50' Fran	
19:00 AQUA STEP 50' Luis	18:00 AQUAFITNESS 50' Luis	19:00 AQUAFITNESS 50' Fran	18:00 TÀBATA 50' Fran	

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 Salvador Gimeno: