Horari d'Activitats Dirigides:

24 AL 31 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 SP DESPINNING 45' Alicia	7:15 Sala 1 CIRCUIT TRAINING 45' Luis	7:15 Sala 1 TBC 45' Alicia	7:15 Sala 1 CROSS TRAINING 45' Alicia	7:15 Sp DESPINNING 45' Alicia	9:00 SP DESPINNING 45' Pablo
8:00 Sala 1 ABDOMINALS 30' Alicia	8:00 Boutique FUNTXION 45' Alicia	8:00 Sala 1 ABDOMINALS 30' Alicia	7:15 Boutique CARDIO BOXING 45' Luis	8:00 Sala 1 EST. I MOBILITAT 30' Alicia	9:30 Sala 2 FUNTXION 45' Luis
8:30 Sala 1 GAC 45' Alicia	8:45 Sala 1 TABATA 30' Alicia	8:30 Boutique FUNTXION 45' Alicia	8:00 Boutique FUNTXION 45' Alicia	8:30 Boutique FUNTXION 45' Alicia	10:00 SP DESPINNING 45' Pablo
9:30 SP DESPINNING 45' Alicia	9:30 SP DESPINNING 45' Alicia	9:30 SP DESPINNING 45' Alicia	8:00 Sala 1 TBC 30' Luis	9:30 SP DESPINNING 45' Alicia	10:30 Sala 1 BODYPUMP 55' Luis
9:30 Sala 1 ZUMBA 55' Ronny	10:30 Sala 1 BODYPUMP 55' Luis	10:15 Sala 2 GAC 45' Alicia	8:45 Sala 2 PILATES TERRA 45' Alicia	9:30 Sala 1 ZUMBA 55' Ronny	10:45 Sala 2 ABDOMINALS 30' Pablo
10:30 Sala 1 BODYPUMP 55' Ronny	10:30 Sala 2 PILATES TERRA 55' Alicia	10:30 Sala 1 DESPIDANCE 55' Fran	9:30 SP DESPINNING 45' Alicia	10:30 Sala 1 BODYPUMP 55' Ronny	

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

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