

Poliesportiu Salvador Gimeno
Horari d'Activitats Dirigides

Horari	Durada	Dilluns	Lloc	Tècnic	Dimarts	Lloc	Tècnic	Dimecres	Lloc	Tècnic	Dijous	Lloc	Tècnic	Divendres	Lloc	Tècnic	Dissabte	Lloc	Tècnic	Diumenge	Lloc	Tècnic
7.30	45'	FUNXTION *	S.B	Joel				DESPINNG	S.1	Samu				DESPINNG	S.1	Samu						
	55'	DESPINNG	S.1	Alicia				FUNXTION	S.B	Omar												
	30'				BODYPUMP	S.4	Juan															
8.15	45'										FUNXTION *	S.B	Joel									
	55'	CIRCUIT TRAINING	S.2	Alicia				DANCE FIT	S.4	Leo	ESTIRAMENTS	S.4	Pilar									
8.20	30'													FUNXTION	S.B	Samu						
8.30	45'				DESPINNG	S.1	Juan				DESPINNG	S.1	Samu									
9.15	15'													ABDOMINALS	S.2	Samu						
	45'	FUNXTION	S.B	Gema				FUNXTION	S.B	Juan												
9.30	45'	DESPINNG	S.1	Alicia	DESPINNG	S.1	Juan	DESPINNG	S.1	Samu	DESPINNG	S.1	Samu	DESPINNG	S.1	Samu				DESPINNG	S.1	Jona
	55'	ZUMBA	S.4	Laura	BODYPUMP	S.4	Laura				ZUMBA	S.4	Olga	BODYPUMP	S.4	Laura						
10.00	45'																DESPINNG	S.1	Toni			
10.15	15'													ABDOMINALS	S.2	Samu						
10.30	55'				ESTIRAMENTS	S.2	Pilar													DANCE FIT	S.4	Ever
	45'	TBC	S.2	Alicia				BODY BALANCE	S.4	Juan	TBC	S.4	Pilar							DESPINNG	S.1	Jona
10.50	30'	BODY BALANCE	S.4	Laura	ZUMBA	S.4	Laura				BODY COMBAT	S.2	Olga	ZUMBA	S.4	Laura						
	55'																					
11.15	55'													FUNXTION	S.B	Toni						
11.30	45'													ZUMBA FAMILY	S.4	Lorena						
	55'													DESPINNG	S.1	Toni						
12.15	55'				BODY BALANCE	S.4	Laura				BODY BALANCE	S.2	Olga							DESPINNG	S.1	Jona
13.30	30'							ABDOMINALS	S.2	Gema												
14.00	45'	DESPINNG	S.1	Omar				DESPINNG	S.1	Gema				DESPINNG	S.1	Samu						
14.15	45'	FUNXTION	S.B	Joel																		
	55'				TBC	S.2	Victor				BODY COMBAT	S.2	Charlotte									
15.15	30'													FUNXTION	S.B	Samu						
	45'				FUNXTION	S.B	Leo	FUNXTION *	S.B	Leo												
15.30	45'				DESPINNG	S.1	Samu	DESPINNG	S.1	Samu	DESPINNG	S.1	Samu									
	55'	ZUMBA	S.4	Olga	BODYPUMP	S.4	Olga				TBC	S.2	Victor	ZUMBA	S.4	Lorena						
16.30	30'																					
17.00	45'																					
	45'	DESPINNG	S.1	Toni				DESPINNG	S.1	Jona	DESPINNG	S.1	Jona	DESPINNG	S.1	Victor						
18.00	45'	DESPINNG	S.1	Samu	DESPINNG	S.1	Victor	DESPINNG	S.1	Jona	DESPINNG	S.1	Victor									
	55'	CIRCUIT TRAINING	S.2	Toni				FUNXTION	S.B	Omar							DESPINNG	S.1	Juan			
18.30	30'							ABDOMINALS	S.F	Gema												
	55'	ZUMBA	S.4	Laura	BODYPUMP	S.4	Lorena	BODY COMBAT	S.4	Toni	ABDOMINALS	S.2	Lorena	AEROBIC	S.4	Laura						
19.00	30'							BODY BALANCE	S.2	Laura	BODY BALANCE	S.4	Laura									
	2h										TRIATLÓ		Pique									
19.30	30'	CXWORK	S.2	Toni							CIRCUIT TRAINING	S.2	Lorena	ABDOMINALS	S.2	Juan						
	45'	DESPINNG	S.1	Samu	DESPINNG	S.1	Gema	DESPINNG	S.1	Gema												
20.00	45'	FUNXTION *	S.B	Lola	FUNXTION *	S.B	Omar				FUNXTION	S.B	Victor									
	55'				CIRCUIT TRAINING	S.2	Victor															
20.30	30'	ESTIRAMENTS	S.2	Toni				BODY BALANCE	S.2	Laura												
	45'							FUNXTION	S.B	Toni G												
21.00	45'													FUNXTION *	S.B	Joel						
	55'	BODY BALANCE	S.4	Laura	STEP	S.4	Olga	BODYPUMP	S.4	Toni	ZUMBA	S.4	Laura	BODYPUMP	S.4	Laura						
21.30	30'																					
	45'	FUNXTION	S.B	Lola	HIIT SPORTS	S.2	Gema	ABDOMINALS	S.2	Laura	ABDOMINALS	S.F	Alicia									
21.30	45'	DESPINNG	S.1	Toni	DESPINNG	S.1	Jona	DESPINNG	S.1	Gema												
	55'										FUNXTION *	S.B	Toni G									
21.30	30'										BODY BALANCE	S.2	Laura									
	45'										DESPINNG	S.1	Alicia									
21.30	45'	BODYPUMP	S.4	Laura	BODY COMBAT	S.4	Lorena	ZUMBA	S.4	Laura	BODY COMBAT	S.4	Charlotte									
	55'	DESPINNG	S.1	Toni				DESPINNG	S.1	Toni												

Horari d'Activitats Aquàtiques Dirigides

Horari	Durada	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	
7.30	30'				TABATA AQUÀTIC	Pilar			
8.00	50'	AIGUA STEP	Elena K		AQUAFITNESS	Elena K	AQUAFITNESS	Elena K	
8.15	50'		AQUA DOLÇA	Pilar					
8.30	45'	AQUA DYNAMIC	Elena K						
9.15	50'		AQUA DOLÇA	Elena K					
9.30	50'	AQUAFITNESS	Elena K	TABATA AQUÀTIC	Elena K	AQUAFITNESS	Pilar	TABATA AQUÀTIC	Elena K
10.15	45'		AQUA DOLÇA	Elena K					
10.30	50'	AIGUA STEP	Elena K		AQUA DOLÇA	Elena K		AQUAFITNESS	Elena K
11.15	45'							AQUA DYNAMIC	Laura A
11.30	50'	AQUAFITNESS	Omar		AIGUA STEP	Raquel			
13.30	50'		AQUAFITNESS	Carlos R		AQUA DYNAMIC	Laura G		
17.00	50'	AIGUA STEP	Samu		AQUAFITNESS	Elena K			
17.30	45'					AQUA DYNAMIC	Pilar		
18.00	50'	TABATA AQUÀTIC	Elena K		AQUAFITNESS	Laura G			
18.15	50'				AIGUA STEP	Elena K			
18.30	45'		AQUA DYNAMIC	Laura G				AIGUA STEP	Laura G
19.00	50'	AQUAFITNESS	Elena K		TABATA AQUÀTIC	Elena K			
19.15	50'							AQUA DYNAMIC	Laura G
19.30	50'		TABATA AQUÀTIC	Victor		AQUAFITNESS	Lorena		
20.00	45'	AQUA DYNAMIC	Elena K		AQUA DYNAMIC	Elena K			
20.30	45'					AQUA DYNAMIC	Lorena		
21.00	30'		AQUACROSS	Jordi					

Les classes tenen un aforament màxim, però no mínim.

Les activitats proposades, i també els tècnics que les imparteixen, podran canviar per necessitats del servei.

*Nota: les activitats següents tenen l'aforament controlat amb tiquets en tots o en alguns dels horaris: Aquagym i despining Els tiquets s'han de demanar a la recepció i/o a la piscina mitja hora abans del començament de l'activitat.

FUNXTION * Activitat provisional fins febrer del 2020.

Tipus d'activitat

- Activitats d'alt consum calòric.
- Activitats Dance / Ball
- Activitats de tonificació.
- Activitats cos-ment.
- Activitats funcionals.

FUNXTION Nova Activitat a la sala Boutique, d'entrenament funcional d'alta intensitat