

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																							
7.15	45'	DESPINNG	S.1	Jona	DESPINNG	S.1	Toni G	DESPINNG	S.1	Jordi	DESPINNG	S.1	Jordi	DESPINNG	S.1	Fernando							
7.30	30'	ABDOMINALS	S.2	Joel	HIT	S.B	Joel				HIT	S.2	Joel										
8.00	30'	HIT	S.B	Jona	TBC	S.2	Toni G							HIT	S.B	Fernando							
	45'										BODY COMBAT	S.4	Joel										
8.15	55'	ZUMBA	S.4	Lorena	ZUMBA	S.4	Lorena																
8.30	30'	GAC	S.2	Jona	DESPINNG	S.1	Toni G	DESPINNG	S.1	Jordi	ABDOMINALS	S.2	Jordi	DESPINNG	S.1	Fernando							
	45'													DESPINNG	S.1	Jona							
9.00	30'				ABDOMINALS	S.2	Toni G	GAC	S.2	Jordi	ESTIRAMENTS	SB	Jordi	ABDOMINALS	S.B	Fernando							
9.15	45'							HIIT	SB	Toni G	ZUMBA	S.4	Lorena										
	30'													HIT	S.2	Jona							
9.30	45'	DESPINNG	S.1	Jona	DESPINNG	S.1	Toni G	DESPINNG	S.1	Jordi	DESPINNG	S.1	Jordi	DESPINNG	S.1	Fernando							
	55'							BODY COMBAT	S.4	Joel													
	30'																						
10.00	45'							ESTIRAMENTS	S.2	Toni G							DESPINNG	S.1	Toni A				
	55'													ZUMBA	S.4	Lorena							
	30'													GAC	S.2	Fernando							
10.30	45'																						
	55'	TBC	S.2	Jona	BODYPUMP	S.4	Toni G				BODYPUMP	S.4	Lorena	BODYPUMP	S.4	Lorena				DESPINNG	S.1	Jona	
10.50	30'																HIT	SB	Toni A				
11.00	30'							TBC	S.4	Toni G													
11.15	30'																						
	30'																						
11.30	55'													FIT FAMILY	S.4	Lorena							
	30'													DESPINNG	S.1	Toni A							
11.45	45'																						
	55'																						
12.00	30'													ZUMBA FAMILY	S.2	Lorena							
12.30	55'													BODYPUMP	S.4	Lorena							

FRANJA MIG DIA																								
14.00	45'	DESPINNG	S.1	Jordi										DESPINNG	S.1	Toni A								
	30'	HIT	S.2	Joel																				
14.15	45'													DESPINNG	S.1	Jordi	BODY COMBAT	S.2	Charlotte					
	55'				TBC	S.2	Victor																	
15.00	30'																							
	45'													DESPINNG	S.1	Toni G								
15.15	55'	BODYPUMP	S.4	Toni G	ZUMBA	S.4	Lorena	DANCE	S.4	Charlotte	BODYPUMP	S.4	Charlotte	ZUMBA	S.4	Lorena								
	30'													HIT	S.2	Toni A								
15.30	45'													HIT/ABD	S.2	Victor								
16.30	30'							GAC	S.2	Charlotte														

FRANJA DE TARDA																								
17.00	30'	DESPINNG	S.1	Toni A																				
	30'				DESPINNG	S.1	Victor				DESPINNG	S.1	Victor											
	30'				TBC	S.2	Joel																	
18.00	45'	DESPINNG	S.1	Jordi				DESPINNG	S.1	Jordi				DESPINNG	S.1	Toni G								
	55'	DANCE FIT	S.4	Charlotte							ZUMBA	S.4	Lorena											
	55'	HIT	S.B	Toni	ZUMBA	S.4	Lorena							BODY COMBAT	S.2	Toni A								
	55'																							
18.30	30'				ABDOMINALS	S.B	Joel				ABDOMINALS	S.B	Victor											
	55'																							
	30'	ABDOMINALS	S.2	Toni										BODY COMBAT	S.2	Lorena	HIT	S.B	Joel					
19.00	45'				DESPINNG	S.1	Jordi																	
	55'										BODYPUMP	S.4	Toni A											
19.15	45'	DESPINNG	S.1	Jordi	HIIT	S.2	Victor	DESPINNG	S.1	Jordi	DESPINNG	S.1	Nando	DESPINNG	S.1	Toni G								
	30'				BODY COMBAT	S.4	Lorena				HIT	S.4	Victor	HIT	S.2	Joel								
19.30	45'													BODYPUMP	S.4	Charlotte								
	30'							ESTIRAMENTS	S.B	Toni G														
19.45	45'	HIT	S.B	Toni																				
20.00	30'	GAC	S.2	Jordi	TBC	SB	Jordi				BODY BALANCE	S.2	Lorena	ABDOMINALS	S.B	Toni G								
	30'										HIT	SOL	Toni A											
20.15	45'				DESPINNG	S.1	Jona																	
	55'										RUNING	EXT	Toni G											
	30'										DESPINNG	S.1	Jordi	DESPINNG	S.1	Jordi	DESPINNG	S.1	Toni G					
20.30	45'	DESPINNG	S.1	Fernando																				
	55'	BODYPUMP	S.4	Toni A	ZUMBA	S.2	Lorena																	
20.45	45'										BODYPUMP	S.4	Charlotte											
	30'										ABDOMINALS	S.B	Jordi											
21.00	55'										BODYPUMP	S.4	Toni A											
	30'													DANCE FIT	S.2	Charlotte								
21.30	45'										DESPINNG	S.1	Toni G											

Horari d'Activitats Aquàtiques Dirigides

Horari	Durada	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7.30	30'				TABATA AQUÀTIC	Pilar		
	50'	AIGUA STEP	Xavi		AQUAFITNESS	Xavi	AQUAFITNESS	Elena K
8.00	50'				AQUAFITNESS	Pilar		
8.15	50'		AQUA DOLÇA	Pilar				
8.30	45'	AQUA DYNAMIC	Xavi					
	50'			AQUA DOLÇA	Xavi		AIGUA STEP	Elena K
9.15	50'		AIGUA STEP	Pilar				
9.30	50'	AQUAFITNESS	Xavi		TABATA AQUÀTIC	Xavi	AQUAFITNESS	Pilar
	30'			AQUA DOLÇA	Pilar			
10.30	50'	AIGUA STEP	Xavi		AQUA DOLÇA	Xavi		AQUAFITNESS
	45'							AQUA DYNAMIC
15.15	50'	AQUAFITNESS	Xavi		AIGUA STEP	Xavi		
15.30	50'		AQUAFITNESS	Carlos R		AQUA DYNAMIC		Pilar
17.00	50'	AIGUAGIM	Lorena		AQUAFITNESS	Toni G		AQUA DYNAMIC
	45'							Pilar
17.30	50'		AQUAFITNESS	Victor				
18.00	50'	TABATA AQUÀTIC	Lorena		AIGUA STEP	Toni G		
18.15	50'							AIGUA STEP
18.30	45'		AQUA DYNAMIC	Victor				Elena K
19.00	50'	AQUAFITNESS	Lorena		TABATA AQUÀTIC	Toni A		
19.15	50'							