

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	Alicia	DESPINNG	S.1	Juan	DESPINNG	S.1	Toni G	DESPINNG	S.1	Jordi	DESPINNG	S.1	Fernando						
7.30	30'	ABDOMINALS	S.2	Joel	HIIT	S.B	Joel				HIIT	S.2	Joel									
8.00	30'	HIIT	S.B	Alicia	TBC	S.2	Juan							HIIT	S.B	Fernando						
	45'										BODY COMBAT	S.4	Joel									
8.15	55'			ZUMBA	S.4	Lorena																
8.30	30'	GAC	S.2	Alicia	DESPINNG	S.1	Juan	DESPINNG	S.1	Toni G	ABDOMINALS	S.1	Jordi	DESPINNG	S.1	Fernando						
	45'																DESPINNG	S.1	Jona			
9.00	30'			BODY BALANCE	S.2	Juan	GAC	S.2	Toni G	ESTIRAMENTS	S.2	Jordi	ABDOMINALS	S.B	Fernando							
9.15	45'	BODY BALANCE	S.4	Lorena				HIIT	SB	Juan	ZUMBA	S.4	Lorena							DESPINNG	S.1	Jona
	30'																HIIT	S.2	Jona			
9.30	45'	DESPINNG	S.1	Alicia	DESPINNG	S.1	Juan	DESPINNG	S.1	Toni G	DESPINNG	S.1	Jordi	DESPINNG	S.1	Fernando						
	55'							BODY COMBAT	S.4	Joel												
10.00	30'			ESTIRAMENTS	S.B	Pilar														ABDOMINALS	S.2	Jona
	45'							BODY BALANCE	S.2	Juan							DESPINNG	S.1	Toni A			
	55'																ZUMBA	S.4	Lorena			
10.15	30'													GAC	S.2	Fernando						
	45'																DESPINNG	S.1	Jona			
10.30	30'	ZUMBA	S.4	Lorena							BODYPUMP	S.4	Lorena	BODYPUMP	S.4	Lorena						
	55'	TBC	S.2	Alicia	BODYPUMP	S.4	Juan															
10.50	30'																HIIT	SB	Toni A			
11.00	30'							TBC	S.4	Juan												
	55'																					
11.15	30'																			TBC	S.2	Jona
11.30	30'																FIT FAMILY	S.4	Lorena			
	45'																DESPINNG	S.1	Toni A			
11.45	45'																DESPINNG	S.1	Jona			
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'	HIIT	S.2	Joel																		
14.15	45'							DESPINNG	S.1	Jordi	BODY COMBAT	S.2	Charlotte									
	55'			TBC	S.2	Victor																
15.00	30'																ABDOMINALS	S.B	Toni A			
15.15	45'				DESPINNG	S.1	Toni G				DESPINNG	S.1	Jordi									
	55'	BODYPUMP	S.4	Juan	ZUMBA	S.4	Lorena	DANCE	S.4	Charlotte	BODYPUMP	S.4	Charlotte	ZUMBA	S.4	Lorena						
15.30	30'													HIIT	S.2	Toni A						
	45'										HIIT/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	Jona				ZUMBA	S.4	Lorena			DESPINNG	S.1	Juan	
	55'	DANCE FIT	S.4	Charlotte																		
	55'	HIIT	S.B	Toni	ZUMBA	S.4	Lorena				BODY COMBAT	S.2	Toni A						DANCE FIT	S.4	Charlotte	
18.30	30'				ABDOMINALS	S.B	Joel							ABDOMINALS	S.B	Victor						
	55'																					
19.00	30'	ABDOMINALS	S.2	Toni							BODY COMBAT	S.2	Lorena	HIIT	S.B	Joel						
	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	Alicia	DESPINNG	S.1	Juan						
19.30	30'				BODY COMBAT	S.4	Lorena				HIIT	S.4	Victor	HIIT	S.2	Joel						
	45'													BODYPUMP	S.4	Charlotte						
19.45	30'				ESTIRAMENTS	S.B	Toni G															
	45'	HIIT	S.B	Toni																		
20.00	30'	GAC	S.2	Jordi	TBC	SB	Jordi				BODY BALANCE	S.2	Lorena	ABDOMINALS	S.B	Juan						
	30'							HIIT	SOL	Toni A												
20.15	45'				DESPINNG	S.1	Jona															
	55'							RUNING	EXT	Toni G												
	30'							DESPINNG	S.1	Jordi	DESPINNG	S.1	Alicia	DESPINNG	S.1	Juan						
20.30	45'	DESPINNG	S.1	Jordi																		
	55'	BODYPUMP	S.4	Toni A	ZUMBA	S.4	Lorena															
20.45	45'										BODYPUMP	S.4	Charlotte									
	30'										ABDOMINALS	S.B	Alicia									
21.00	30'																					
	55'							BODYPUMP	S.4	Toni A												
21.30	30'													DANCE FIT	S.2	Charlotte						
	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	Elena K		AQUAFITNESS	Elena K	AQUAFITNESS	Elena K														
8.00	50'																					
8.15	50'		AQUA DOLÇA	Pilar																		
8.30	45'	AQUA DYNAMIC	Elena K																			
	50'			AQUA DOLÇA	Elena K			AIGUA STEP	Elena K													
9.15	50'		AIGUA STEP	Elena K																		
9.30	50'	AQUAFITNESS	Elena K		TABATA AQUÀTIC	Elena K	AQUAFITNESS	Pilar	TABATA AQUÀTIC	Elena K												
10.15	30'		AQUA DOLÇA	Elena K																		
10.30	50'	AIGUA STEP	Elena K		AQUA DOLÇA	Elena K		AQUAFITNESS	Elena K													
	45'							AQUAFITNESS	Jordi													
15.15	50'	AQUAFITNESS	Xavi		AIGUA STEP	Xavi																
15.30	50'		AQUAFITNESS	Carlos R				AQUA DYNAMIC	Pilar													
17.00	50'	AIGUAGIM	Elena K		AQUAFITNESS	Elena K		AQUA DYNAMIC	Pilar													
	45'																					
17.30	50'		AQUAFITNESS	Toni G																		
18.00	50'	TABATA AQUÀTIC	Elena K		AIGUA STEP	Elena K																
18.15	50'							AIGUA STEP	Elena K													
18.30	45'		AQUA DYNAMIC	Toni G																		
19.00	50'	AQUAFITNESS	Elena K		TABATA AQUÀTIC	Elena K																
19.15	50'							AQUA DYNAMIC	Elena K													
19.30	50'		TABATA AQUÀTIC	Victor																		
20.00	45'	AQUA DYNAMIC	Elena K		AQUA DYNAMIC	Elena K																
20.30	45'							AQUA DYNAMIC	Lorena													
21.00	30'		AQUACROSS	Jordi																		