

# Poliesportiu Salvador Gimeno

De l'1 al l'11 de setembre

## Special week - Functional training & toning

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.30 - 8.15	DESPINING S.1	COMBO 2+3	DESPINING S.1	COMBO S.2	DESPINING S.1		
08.30 - 09.00	FUNCTIONAL S.2		FUNCTIONAL S.2	COMBO S.2	FUNCTIONAL S.2		
08.30 - 09.15		COMBO 2+3					
09.30 - 10.15	DESPINING S.1		DESPINING S.1		DESPINING S.1		
10.30 - 11.00	FUNCTIONAL S.2		FUNCTIONAL S.2		FUNCTIONAL S.2		
10.30 - 11.15						DESPINING S.1	DESPINING S.1
11.30 - 12.15						DESPINING S.1	DESPINING S.1
14.00 - 14.45					DESPINING S.1		
14.00 - 15.00	COMBO 2+3		COMBO 2+3				
15.00 - 15.30					FUNCTIONAL S.2		
17.00 - 17.45	DESPINING S.1	DESPINING S.1	DESPINING S.1	DESPINING S.1	DESPINING S.1		
18.00 - 18.30	FUNCTIONAL S.2		FUNCTIONAL S.2		FUNCTIONAL S.2		
18.00 - 18.45		DESPINING S.1		DESPINING S.1			
19.00 - 19.45	DESPINING S.1	DESPINING S.1	DESPINING S.1	DESPINING S.1	DESPINING S.1		
20.00 - 20.30	FUNCTIONAL S.2		FUNCTIONAL S.2		FUNCTIONAL S.2		

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
08.15 - 09.15				POSTURAL S.3			
08.30 - 09.30			LES MILLS BODYBALANCE S.3				
09.15 - 10.15		POSTURAL S.3					
09.30 - 10.30	ZUMBA fitness S.3	PALEOFIT S.2	LES MILLS BODYPUMP 2+3	PALEOFIT 2+3	ZUMBA fitness 2+3		
10.00 - 11.00						ZUMBA fitness 2+3	
10.00 - 11.00							
10.15 - 11.15		POSTURAL S.3					
10.30 - 11.30	LES MILLS BODYBALANCE S.3	PALEOFIT S.2		POSTURAL S.3	LES MILLS BODYBALANCE S.3		
11.00 - 12.00						Family ZUMBA 2+3	
12.00 - 13.00		TAI-TXI 2+3				LES MILLS BODYPUMP 2+3	
14.15 - 15.15		ZUMBA fitness S.2		LES MILLS BODYBALANCE S.2			
15.15 - 16.15		LES MILLS BODYPUMP S.3		BODYSILVER S.3			
15.15 - 16.15		LES MILLS BODYBALANCE S.2		ZUMBA fitness S.2			
15.30 - 16.30		BODYSILVER S.3		LES MILLS BODYPUMP S.3			
15.30 - 16.30			ZUMBA fitness 2+3				
17.30 - 18.30	Family ZUMBA S.3						
18.00 - 19.00		CARDIOTONO S.2		BOOTCAMP S.2			
18.30 - 19.30	ZUMBA fitness S.3		LES MILLS BODYPUMP S.3				
19.00 - 20.00		BOOTCAMP 2+3		CARDIOTONO 2+3			
19.30 - 20.30	LES MILLS BODYBALANCE S.3		ZUMBA fitness S.3				
20.00 - 21.00		FULLBODY 2+3		FULLBODY 2+3			
20.30 - 21.30	LES MILLS BODYPUMP 2+3		LES MILLS BODYBALANCE 2+3				

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.15 - 08.00				AQUADYNAMIC			
07.30 - 08.30	AIGUA STEP		FITNESS AQUÀTIC		FITNESS AQUÀTIC		
08.00 - 09.00				FITNESS AQUÀTIC			
08.15 - 09.15		AIGUA CIRCUIT					
08.30 - 09.30			POSTURAL		AIGUA STEP		
08.30 - 09.15	AQUADYNAMIC						
09.15 - 10.15		AIGUA STEP					
09.30 - 10.30	FITNESS AQUÀTIC		FITNESS AQUÀTIC	FITNESS AQUÀTIC	AIGUA CIRCUIT		
10.15 - 10.45		AIGUA EXPRESS					
10.30 - 11.30	AIGUA STEP		POSTURAL		FITNESS AQUÀTIC		
15.30 - 16.00		AQUADYNAMIC					
15.15 - 16.00					AQUADYNAMIC		
15.15 - 16.15	POSTURAL		AIGUA STEP	FITNESS AQUÀTIC			
17.00 - 18.00	AIGUA STEP		FITNESS AQUÀTIC				
17.30 - 18.30		FITNESS AQUÀTIC		AIGUA STEP			
18.00 - 19.00	AIGUA CIRCUIT		AIGUA STEP				
18.15 - 19.15					AIGUA STEP		
18.30 - 19.30		POSTURAL					
19.00 - 20.00	FITNESS AQUÀTIC		AIGUA CIRCUIT				
19.15 - 20.00					AQUADYNAMIC		
19.30 - 20.30		FITNESS AQUÀTIC		POSTURAL			
20.00 - 20.45	AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC				
21.00 - 21.30		AIGUA XTREME					