



Horari d'Activitats Dirigides:

1 al 13 de Setembre

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	Diumenge
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	8:30 SP DESPINNING 45' Pablo	9:30 SP DESPINNING 45' Pablo
8:00 Sala 1 ABDOMINALS 30' Alicia	8:00 Sala 1 BODYPUMP 55' Luis	8:00 Sala 1 ABDOMINALS 30' Alicia	8:00 Boutique FUNTXION 45' Alicia	8:00 Sala 2 TABATA 30' Alicia	9:30 Sala 1 DESPIDANCE 55' Fran	10:15 Sala 1 ABDOMINALS 30' Pablo
8:30 Sala 1 GAC 45' Alicia	8:30 Boutique CARDIO BOXING 45' Fran	8:30 Boutique FUNTXION 45' Alicia	8:30 Sala 1 BODYPUMP 55' Ronny	8:30 Boutique FUNTXION 45' Alicia	9:30 Sala 2 TABATA 30' Pablo	11:00 SP DESPINNING 45' Pablo
9:30 SP DESPINNING 45' Alicia	8:30 Sala 2 PILATES TERRA 55' Pilar	9:30 SP DESPINNING 45' Alicia	8:45 Sala 2 PILATES TERRA 45' Alicia	9:30 SP DESPINNING 45' Alicia	10:00 SP DESPINNING 45' Pablo	
9:30 Sala 1 DESPIDANCE 55' Fran	9:00 Sala 1 TABATA 30' Luis	9:30 Sala 1 TBC 45' Pilar	9:30 SP DESPINNING 45' Alicia	9:30 Sala 1 DESPIDANCE 55' Fran	10:30 Sala 2 BODYPUMP 55' Fran	
10:30 Sala 1 BODYPUMP 55' Fran	9:30 Sala 2 ABDOMINALS 30' Pilar	10:30 Boutique FUNTXION 45' Alicia	9:30 Sala 1 ZUMBA 55' Ronny	10:30 Sala 1 COMBO LES MILLS 55' Fran		
10:30 Sala 2 PILATES TERRA 55' Alicia	9:30 SP DESPINNING 45' Luis	10:30 Sala 1 EST. I MOBILITAT 45' Pilar	10:30 Sala 2 IYOGA 55' Sofia			
	9:30 Sala 1 BODYPUMP 55' Fran		10:30 Sala 1 BODYPUMP 55' Ronny			
	10:30 Sala 1 EST. I MOBILITAT 55' Fran		11:30 Sala 2 EST. I MOBILITAT 55' Sofia			
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
14:15 Boutique FUNTXION 45' Carlos	14:15 Boutique FUNTXION 45' Pau	15:15 Boutique CARDIO BOXING 45' Fran	15:15 Boutique FUNTXION 45' Victor	15:30 Sala 1 GAC 55' Ana		
15:15 Sala 1 EST. I MOBILITAT 55' Enric	15:15 Sala 2 TBC 55' Victor	16:00 Sala 1 GAC 55' Fran		16:30 Sala 2 PILATES TERRA 55' Ana		
	16:00 Sala 1 EST. I MOBILITAT 55' Fran			16:30 Sala 1 BODYPUMP 55' Luis		
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
17:00 SP DESPINNING 45' Pablo	17:30 Sala 1 DESPIDANCE 55' Fran	17:00 Sala 2 STRONG 30' Luis	17:45 SP DESPINNING 45' Luis	17:30 Sala 1 ZUMBA 55' Berta		
17:00 Sala 1 BODYPUMP 55' Enric	17:45 SP DESPINNING 45' Pablo	17:30 Boutique FUNTXION 45' Luis	17:45 Sala 2 GAC 45' Victor	18:00 SP DESPINNING 55' Luis		
18:00 SP DESPINNING 45' Enric	18:00 Sala 2 GAC 30' Victor	17:30 Sala 2 EST. I MOBILITAT 30' Alicia	18:30 Sala 2 EST. I MOBILITAT 45' Luis	18:00 Sala 2 EST. I MOBILITAT 30' Pablo		
18:15 Boutique FUNTXION 45' Pablo	18:30 Boutique FUNTXION 45' Victor	18:00 SP DESPINNING 45' Alica	18:30 Sala 1 ZUMBA 55' Berta	18:30 Boutique FUNTXION 45' Pablo		
18:30 Sala 1 ZUMBA 55' Berta	18:30 Sala 1 BODYPUMP 55' Fran	18:30 Sala 1 BODYCOMBAT 55' Luis	18:30 Boutique HBX BOXING 45' Victor	19:15 Boutique CROSS TRAINING 45' Pablo		
19:00 SP DESPINNING 45' Pablo	18:30 Sala 2 ABDOMINALS 30' Pablo	18:30 Boutique FUNTXION 45' Adri	19:15 SP DESPINNING 45' Luis	19:00 Sala 2 ABDOMINALS 30' Luis		
19:00 Sala 2 TABATA 30' Enric	19:15 SP DESPINNING 45' Pablo	18:45 Sala 2 EST. I MOBILITAT 30' Alicia	19:30 Sala 2 GAC 45' Pau	19:30 SP DESPINNING 45' Luis		
19:30 Boutique FUNTXION 45' Enric	19:15 Boutique HBX BOXING 45' Victor	19:15 SP DESPINNING 45' Alicia	19:30 Boutique FUNTXION 45' Victor			
19:30 Sala 1 ZUMBA 55' Berta	19:30 Sala 1 BODYCOMBAT 55' Fran	19:30 Sala 1 ZUMBA 55' Berta	20:00 Sala 1 BODYPUMP 55' Luis			
19:45 Sala 2 GAC 30' Pablo	20:15 SP DESPINNING 45' Pablo	19:30 Exterior CROSS TRAINING 45' Luis				
20:15 SP DESPINNING 45' Pablo	20:30 Sala 1 DESPIDANCE 55' Fran	19:30 Sala 2 ABDOMINALS 30' Adri				
20:30 Sala 1 BODYPUMP 55' Enric		20:00 Boutique FUNTXION 45' Adri				
		20:15 SP DESPINNING 45' Alicia				
		20:30 Sala 1 BODYPUMP 55' Luis				
Horari d'Activitats Aquàtiques						
7:30 AQUA STEP 50' Elena	7:30 AQUAFITNESS 50' Elena	7:30 TÀBATA 50' Elena	7:30 AQUADYNAMIC 45' Elena	7:30 AQUAFITNESS 50' Elena		
8:30 AQUADYNAMIC 45' Elena	8:30 TÀBATA 50' Elena	8:30 AQUA STEP 50' Elena	8:30 AQUAFITNESS 50' Pilar	8:30 POSTURAL 50' Elena		
9:30 AQUAFITNESS 50' Elena	9:30 AQUADYNAMIC 45' Elena	9:30 AQUAFITNESS 50' Elena	9:30 AQUAFITNESS 50' Pilar	9:30 AQUA STEP 50' Elena		
10:30 AQUA STEP 50' Elena		10:30 AQUAFITNESS 50' Elena		10:30 AQUAFITNESS 50' Elena		
15:15 AQUAFITNESS 45' Carlos	15:00 AQUAFITNESS 45' Fran	15:15 AQUA STEP 45' Alex C	15:00 AQUAFITNESS 45' Fran	15:15 AQUAFITNESS 50' Fran		
17:00 AQUAFITNESS 50' Elena	18:00 AQUAFITNESS 50' Elena	17:00 POSTURAL 50' Elena	18:15 AQUAFITNESS 50' Fran	18:15 POSTURAL 45' Elena		
18:00 TÀBATA 50' Elena	19:00 AQUAFITNESS 50' Elena	18:00 AQUA STEP 50' Elena	19:15 AQUAFITNESS 45' Fran	19:00 AQUADYNAMIC 45' Elena		
19:00 AQUA STEP 50' Elena	20:00 AQUADYNAMIC 45' Elena	19:00 AQUAFITNESS 50' Elena	20:00 TÀBATA 45' Fran			
20:00 AQUADYNAMIC 45' Elena		20:00 AQUADYNAMIC 45' Elena				



Poliesportiu Salvador Gimeno:

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.