



Horari d'Activitats Dirigides:

30 de Març al 5 d'Abril



Activitat Cos - Ment		Activitat Dance - Ball		Activitat Tonicació		Act. d'alt consum calòric		Act. força-resis. S.Boutique		Activitats Aquàtiques			
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres		
7:15 DESPINNING SP Alicia	7:15 CIRCUIT TRAINING Pista Alex A	7:15 TBC Pista Alex A	7:15 CROSS TRAINING Sala 1 Alicia		8:30 DESPINNING SP Pablo	9:30 DESPINNING SP Pablo	8:00 ABDOMINALS Sala 1 Alicia	8:00 BODYPUMP Sala 1 Alex A	8:00 ABDOMINALS Sala 1 Alex A	7:30 FUNTXION Boutique Edu		9:30 DANCE FIT Sala 1 Fran	10:15 ABDOMINALS Sala 1 Pablo
8:30 GAC Sala 1 Alicia	8:30 PILATES TERRA Sala 2 Pilar	8:30 FUNTXION Boutique Alex A	8:15 HBX BOXING Boutique Edu		9:30 TABATA Sala 2 Pablo	11:00 DESPINNING SP Pablo	9:30 DESPINNING SP Alicia	9:00 TABATA Sala 1 Alex A	9:30 DESPINNING SP Alex A	8:15 PILATES TERRA Sala 2 Alicia		10:00 DESPINNING SP Pablo	
10:30 TBC Sala 1 Pablo	9:30 ABDOMINALS Sala 2 Pilar	9:30 TBC Sala 1 Alicia	9:00 TBC Sala 1 Alicia		10:30 BODYPUMP Sala 1 Fran		11:30 PILATES TERRA Sala 2 Alicia	9:30 DESPINNING SP Alicia	10:30 EST. I MOBILITAT Sala 1 Alicia	9:30 DESPINNING SP Alicia		9:30 DANCE FIT Sala 1 Fran	
	9:30 BODYPUMP Sala 1 Alex A	10:30 EST. I MOBILITAT Sala 1 Alicia	9:30 DESPINNING SP Alicia					9:30 DESPINNING SP Alicia		10:30 BODYPUMP Sala 1 Fran			
	10:30 ESTIRAMENTS I MOBILITAT Sala 1 Alex A												
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
14:15 FUNTXION Boutique Alex A	15:15 TBC Sala 2 Victor	15:15 HBX BOXING Boutique Edu					15:15 ESTIRAMENTS I MOBILITAT Sala 1 Alex A		16:30 GAC Sala 1 Edu				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
17:00 DESPINNING SP Pablo	17:30 ZUMBA Sala 1 Berta	17:00 STRONG Sala 2 Toni					17:30 BODYPUMP Sala 1 Alex A	17:45 DESPINNING SP Pablo	17:30 FUNTXION Boutique Edu				
17:30 ESTIRAMENTS I MOBILITAT Sala 2 Toni	18:00 GAC Sala 2 Victor	17:30 EST. I MOBILITAT Sala 2 Toni					18:00 DESPINNING SP Pablo	18:30 FUNTXION Boutique Victor	18:00 DESPINNING SP Toni				
18:00 DESPINNING SP Pablo	18:30 FUNTXION Boutique Victor	18:30 PILATES Sala 2 Alicia					18:15 FUNTXION Boutique Toni	18:30 TBC Sala 1 Pablo	18:15 PILATES Sala 2 Alicia				
18:30 ABDOMINALS Sala 2 Alex A	19:15 DESPINNING SP Pablo	18:30 FUNTXION Boutique Edu					19:00 DESPINNING SP Toni	19:15 DESPINNING SP Pablo	18:30 FUNTXION Boutique Edu				
19:00 DESPINNING SP Toni	19:15 HBX BOXING Boutique Victor	19:15 DESPINNING SP Alicia					19:00 TABATA Sala 2 Pablo	19:30 ZUMBA Sala 1 Berta	19:15 HBX BOXING Boutique Edu				
19:00 TABATA Sala 2 Pablo	20:15 DESPINNING SP Pablo	19:30 CROSS TRAINING Exterior Toni					19:15 CROSS TRAINING Exterior Alex A	20:15 DESPINNING SP Pablo	19:30 CROSS TRAINING Exterior Toni				
19:15 CROSS TRAINING Exterior Alex A		19:30 ABDOMINALS Sala 2 Alex A					19:30 CIRCUIT TRAINING Sala 1 Pablo		19:30 ABDOMINALS Sala 2 Alex A				
19:30 CIRCUIT TRAINING Sala 1 Pablo		20:00 BODYPUMP Sala 1 Alex A					19:45 GAC Sala 2 Toni		20:00 BODYPUMP Sala 1 Alex A				
19:45 GAC Sala 2 Toni		20:15 DESPINNING SP Alicia					20:15 DESPINNING SP Pablo		20:15 DESPINNING SP Alicia				
20:15 DESPINNING SP Pablo		20:15 FUNTXION Boutique Edu					20:30 BODYPUMP Sala 1 Alex A		20:15 FUNTXION Boutique Edu				
20:30 BODYPUMP Sala 1 Alex A													
Horari d'Activitats Aquàtiques													
7:30 AQUA STEP Elena	7:30 AQUAFITNESS Elena	7:30 TÀBATA Elena	7:30 AQUADYNAMIC Elena				8:30 AQUADYNAMIC Elena	8:30 TÀBATA Elena	8:30 AQUA STEP Elena	8:30 AQUAFITNESS Pilar			
8:30 AQUADYNAMIC Elena	8:30 TÀBATA Elena	8:30 AQUA STEP Elena	8:30 AQUAFITNESS Pilar				9:30 AQUAFITNESS Elena	9:30 AQUADYNAMIC Elena	9:30 AQUAFITNESS Elena	9:30 AQUAFITNESS Pilar			
9:30 AQUAFITNESS Elena	9:30 AQUADYNAMIC Elena	9:30 AQUAFITNESS Elena	9:30 AQUAFITNESS Pilar				10:30 AQUA STEP Elena		10:30 AQUAFITNESS Elena				
10:30 AQUA STEP Elena		10:30 AQUAFITNESS Elena											
15:15 AQUAFITNESS Carlos	15:00 AQUAFITNESS Fran	15:15 AQUA STEP Alex C											
17:00 AQUAFITNESS Elena	18:00 AQUAFITNESS Elena	17:00 POSTURAL Elena											
18:00 TÀBATA Elena	19:00 AQUAFITNESS Elena	18:00 AQUA STEP Elena											
19:00 AQUA STEP Elena	20:00 AQUADYNAMIC Elena	19:00 AQUAFITNESS Elena											
20:00 AQUADYNAMIC Elena		20:00 AQUADYNAMIC Elena											

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.

Poliesportiu Salvador Gimeno:

