

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06:10 - 7:00	AA.DD.		BODYPUMP Toni		TABATA Victor P.	
	CYCLING	CYCLING Toni				
	FITNESS			SYNRGY Victor P.		
	POLIVALENT					TRX Victor P.
07:10 - 8:00	AA.DD.	BODYPUMP Toni	PILATES Toni	TBC Laura		BODYPUMP Laura
	CYCLING	CYCLING Victor P.	CYCLING Edu	CYCLING Victor P.	CYCLING Edu	
	POLIVALENT				TRX Victor P.	
07:15 - 8:00	FITNESS	SYNRGY Andrés				
	PISCINA	AQUAGIM Montse	ENTRENAMENT TRIATLO Quim	AQUAGIM Montse	AQUAGIM Montse	AQUAGIM Montse
08:10 - 9:00	AA.DD.	TABATA Victor P.	BODYPUMP Toni		ABDOMINALS 30' Victor P.	ESPAI ESTIRA Laura
	FITNESS			SYNRGY Laura		
08:15 - 9:00	PISCINA	AQUAGIM Montse		AQUAGIM Montse		AQUAGIM Montse
	AA.DD.			P&M Jose		
09:00 - 10:00	PISCINA	AQUAGIM Montse	AQUAGIM Montse	AQUAGIM Montse	AQUAGIM Montse	AQUAGIM Montse
09:00 - 09:30	FITNESS			GLUTIS 30' Laura		
09:30 - 10:15	FITNESS	SYNRGY Andrés				
09:30 - 10:20	AA.DD.	BODYPUMP Toni	SH'BAM Judit		TBC Laura	GAC Jon
	CYCLING	CYCLING Edu		CYCLING Victor P.		CYCLING Victor P.
10:00 - 10:50	POLIVALENT		TABATA Yone	ESQUENA SANA Quim		
	AA.DD.			ESPAI SUAU Laura		
10:30 - 11:15	FITNESS		SYNRGY Adolfo			SYNRGY Laura
	AA.DD.	ESPAI ESTIRA Jon	SEVILLANES Manolo		HIPOPRESSIUS* Laura	IOGA Irene
10:30 - 11:20	POLIVALENT	PILATES Edu	PILATES Quim			
	PISCINA	AQUAGIM Montse		AQUAGIM Montse		
10:30 - 11:30	POLIVALENT					MAMIFIT Esther (mares i nadons)
11:00 - 11:45	PISCINA			CURSET PISCINA NADONS Montse	CURSET PISCINA NADONS Montse	
11:00 - 11:50	AA.DD.			ESPAI ESTIRA Laura		
11:45 - 12:45	AA.DD.		FLAMENC Manolo			
13:30 - 14:30	PISCINA				ENTRENAMENT TRIATLO Quim	
13:40 - 14:30	AA.DD.	GAC Toni	BODYPUMP Toni	HIPOPRESSIUS* Laura	TABATA Adolfo	
	CYCLING	CYCLING Edu	CYCLING Santi	CYCLING Santi		
13:45 - 14:30	POLIVALENT			TRX Andrés		
	FITNESS		SYNRGY Yone		SYNRGY CORE Andrés	SYNRGY Yone
14:00 - 14:30	AA.DD.					GLUTIS 30' Laura
14:30 - 15:20	AA.DD.	GLUTIS 30' Toni	CORE STRETCHING Yone	TABATA Edu		ABDOMINALS 30' Yone
	CYCLING	CYCLING Edu		CYCLING Santi	CYCLING Adolfo	CYCLING Edu
15:20 - 16:10	AA.DD.	BODYPUMP Cris	STEP GAC Cris	SH'BAM Judit	TBC Laura	BODYPUMP Laura
15:30 - 16:20	POLIVALENT	HIPOPRESSIUS* Laura				
16:10 - 17:00	AA.DD.	TABATA Edu	ZUMBA Yorgis	BODYPUMP Cris	CORE STRETCHING Laura	
16:15 - 17:00	FITNESS					SYNRGY Laura
17:10 - 18:00	AA.DD.	BODYPUMP Laura	TABATA Yone	FLAMENC Manolo	BODYPUMP Yone	GAC MAT Laura
17:15 - 18:00	FITNESS			SYNRGY Yone		
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS Montse	CURSET PISCINA NENS Victor P.	CURSET PISCINA NADONS Montse	CURSET PISCINA NENS M ^o José	CURSET PISCINA NENS M ^o José
17:30 - 18:20	CYCLING		CYCLING Adolfo		CYCLING Victor P.	
17:30 - 18:30	POLIVALENT				MAMIFIT Esther (mares i nadons)	
18:00 - 19:00	PISCINA		MAMIS ESTUPENDAS Silvia (embarassades)			
18:00 - 18:50	POLIVALENT	IOGA Núria P.				PILATES Quim
18:10 - 19:00	AA.DD.	ESPAI DANCE Laura	BODYPUMP Cris	TABATA Edu	GAC Toni	ZUMBA Yorgis
	CYCLING	CYCLING Victor P.		CYCLING Yone		CYCLING Yone
18:15 - 19:00	POLIVALENT		ESPAI ESTIRA Jose			
	FITNESS	SYNRGY Andrés	SYNRGY Andrés		SYNRGY Adolfo	
18:30 - 19:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Montse			CURSET PISCINA NENS M ^o José	CURSET PISCINA NENS M ^o José
	CYCLING		CYCLING Edu		CYCLING Victor P.	
18:30 - 19:20	POLIVALENT			BODY BALANCE Cris		
18:30 - 19:30	ENTRENAMENT				MAMIFIT Esther (embarassades)	
19:10 - 20:00	AA.DD.	BODYPUMP Laura	TABATA Andrés	BODY COMBAT Victor F.	STEP Cris	SH'BAM Judit
	CYCLING	CYCLING Victor P.		CYCLING Helena		
19:15 - 20:00	POLIVALENT	ESPAI ESTIRA Jose	HIPOPRESSIUS* Laura		PILATES Toni	IOGA Cris
	PISCINA	AQUAGIM Montse	AQUAGIM Victor P.	AQUAGIM Montse	AQUAGIM M ^o José	
19:30 - 20:15	FITNESS	SYNRGY Adolfo	SYNRGY Adolfo	SYNRGY Andrés	SYNRGY Yone	SYNRGY Adolfo
	PISCINA					CURSET PISCINA NENS M ^o José
20:00 - 20:45	CYCLING		CYCLING Marta		CYCLING Helena	
	POLIVALENT			TRX Victor P.		
20:10 - 21:00	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Montse	CURSET PISCINA ADULTS Victor P.	CURSET PISCINA ADULTS Montse	CURSET PISCINA ADULTS M ^o José	CURSET PISCINA ADULTS M ^o José
	AA.DD.	GAC Cris	BODY COMBAT Victor F.	ESPAI ESTIRA Jose	BODYPUMP Toni	ZUMBA Yorgis
20:15 - 21:00	CYCLING	CYCLING Santi		CYCLING Victor F.		
	POLIVALENT	TRX Victor P.	IOGA Gisela		BODY BALANCE Cris	ESPAI ESTIRA Jose
21:00 - 21:45	FITNESS	SYNRGY Andrés	SYNRGY Andrés	SYNRGY Andrés	SYNRGY Yone	
21:10 - 22:00	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Montse	CURSET PISCINA ADULTS Victor P.	CURSET PISCINA ADULTS Montse	CURSET PISCINA ADULTS M ^o José	CURSET PISCINA ADULTS M ^o José
	AA.DD.	ZUMBA Yorgis			TABATA Andrés	SEVILLANES Manolo

CAP DE SETMANA	
DISSABTE	
9:30 - 10:20	AQUAGIM M ^o José
	BODYPUMP Rotació de monitors
	CYCLING Rotació de monitors
10:30 - 11:15	CURSET PISCINA NADONS M ^o José
	BODYPUMP Rotació de monitors
10:30 - 11:20	CYCLING Rotació de monitors
	CURSET PISCINA NENS M ^o José
11:15 - 12:00	SYNRGY Yone
	CYCLING Rotació de monitors
11:30 - 12:20	CURSET PISCINA NENS M ^o José
	AQUAGIM M ^o José

ACTIVITATS PER CATEGORIES:

- AQUÀTIQUES
- CARDIOVASCULARS
- COREOGRAFIADES
- FUNCIONAL
- TONIFICACIÓ
- COS-MENT

ACTIVITATS NO INCLOSES A LA QUOTA DE SOCI:

- FLAMENC, SEVILLANES, P&M, MAMIFIT, MAMIS ESTUPENDAS, CURSETS PISCINA NADONS, NENS I ADULTS

Demana més informació a la recepció de l'ESPAI!

*** HIPOPRESSIUS**
Per gaudir d'aquestes classes, abans has de fer un curs de 2 sessions de 45' amb la Laura Navajas.

ESPAI RUNNING

Punt de trobada al hall del centre.

INICIACIÓ

Dimarts: 14:30h Edu

Dimecres: 18:30h. Victor P.

Dijous: 14:30h. Edu

Dijous: 19:30h. Victor P.

AVANÇAT

Dilluns: 20:00h.

Dimecres: 20:00h. Edu

Divendres: 13:15h.

202

ACTIVITATS SETMANALS