

HORARI D'ACTIVITATS DEL 30 DE JULIOL AL 30 D'AGOST

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6:10 - 7:00	AA.DD.				TABATA	
	FITNESS			SYNRGY		
7:10 - 8:00	AA.DD.	BODYPUMP		TBC		BODYPUMP
	CYCLING		CYCLING		CYCLING	
7:15 - 8:00	PISCINA	AIGUAGYM			AIGUAGYM	
8:00 - 8:30	FITNESS				ABDOMINALS 30'	
8:10 - 9:00	AA.DD.		BODYPUMP			ESPAI ESTIRA
8:15 - 9:00	PISCINA	AIGUAGYM		AIGUAGYM		
9:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUAGYM
9:30 - 10:15	FITNESS		SYNRGY			
9:30 - 10:20	AA.DD.	BODYPUMP	ZUMBA	ESPAI SUAU	TBC	GAC
	CYCLING	CYCLING		CYCLING		
10:30 - 11:20	AA.DD.	ESPAI ESTIRA			HIPOPRESSIUS*	
	POLIVALENT		PILATES			
13:40 - 14:30	TERRASSA	AIGUAGYM <i>A LA TERRASSA!</i>		AIGUAGYM <i>A LA TERRASSA!</i>		
	AA.DD.		BODYPUMP		TABATA	
13:45 - 14:30	FITNESS	ABDOMINALS 30'	SYNRGY			
14:00 - 14:30	FITNESS					GLUTIS 30'
14:30 - 15:00	FITNESS		GLUTIS 30'			
14:30 - 15:20	AA.DD.			TABATA		
	CYCLING	CYCLING			CYCLING	
15:20 - 16:10	AA.DD.	BODYPUMP				
15:20 - 16:15	FITNESS					SYNRGY
15:30 - 16:00	FITNESS		ABDOMINALS 30'		GLUTIS 30'	
16:10 - 17:00	AA.DD.		ZUMBA			
17:10 - 18:00	AA.DD.	BODYPUMP			BODYPUMP	
17:15 - 18:00	FITNESS			SYNRGY		
17:30 - 18:20	CYCLING		CYCLING			
18:00 - 19:00	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS	AQUAMAMIS <i>(embarassades)</i>	CURSET PISCINA ADULTS	CURSET PISCINA ADULTS	CURSET PISCINA ADULTS
	AA.DD.		BODYPUMP	TABATA	GAC	ZUMBA
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING		CYCLING		CYCLING
	POLIVALENT		HIPOPRESSIUS*			PILATES
18:15 - 19:00	FITNESS	SYNRGY	SYNRGY		SYNRGY	
18:30 - 19:20	CYCLING		CYCLING			
	POLIVALENT			BODYBALANCE		
19:10 - 20:00	AA.DD.	BODYPUMP	TABATA		STEP	
	CYCLING	CYCLING		CYCLING	CYCLING	
19:15 - 20:00	POLIVALENT	ESPAI ESTIRA	IOGA		PILATES	
	PISCINA	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUAGYM	
19:30 - 20:20	FITNESS	SYNRGY		SYNRGY	SYNRGY	SYNRGY
20:10 - 21:00	CYCLING		CYCLING			
	AA.DD.	ZUMBA	GAC		BODYPUMP	ZUMBA
20:15 - 21:00	CYCLING	CYCLING				
	POLIVALENT				BODYBALANCE	
20:15 - 21:00	FITNESS	SYNRGY		SYNRGY		

CAP DE SETMANA	
DISSABTE	
9:30 - 10:15	AIGUAGYM
	CYCLING
10:30 - 11:20	BODYPUMP
	CYCLING
DIUMENGE	
19:00 - 19:45	AIGUAGYM

ACTIVITATS PER CATEGORIES:

- AQUÀTIQUES
- INDOOR CYCLING
- COREOGRAFIADES
- FUNCIONAL
- TONIFICACIÓ
- COS-MENT

ACTIVITATS NO INCLOSES A LA QUOTA DE SOCI:

- AQUAMAMIS, CURSETS
- PISCINA 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 MÉS
DE 100
ACTIVITATS
A L'AGOST!**



ESPAI
VOLEM SER PART DE TU