

# De l'1 al 10 de setembre



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15 a 8:00	SPIN-SAFA				SPIN-SAFA
8:30 a 9:15	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	
9:15 a 10:00	ENTRENAMENT FUNCIONAL		CARDIO BOX		ENTRENAMENT FUNCIONAL
9:15 a 10:15		DEFENSA PERSONAL		DEFENSA PERSONAL	
9:30 a 10:15		GAC			
9:15 a 10:00		SAFA-PUMP		SAFA-PUMP	
10:00 a 10:45	ZUMBA		ZUMBA		GAC
10:00 a 10:30	ENTRENAMENT EN SUSPENSIO		ENTRENAMENT EN SUSPENSIO		ENTRENAMENT EN SUSPENSIO
10:15 a 11:00				ESTIRAMENTS / MASSATGE	
10:15 a 11:30		PILATES			
10:15 a 10:45		ABDOMINALS		ABDOMINALS	
10:30 a 11:30				CHI-KUNG	
10:40 a 12:10	IOGA KUNDALINI				
10:45 a 11:15		ESTIRAMENTS			
10:45 a 11:30	ESQUENA SANA		ESQUENA SANA		ESQUENA SANA
11:00 a 12:00					
11:30 a 12:15					
16:00 a 17:30		TAI-TXI		TAI-TXI	
16:00 a 16:45	PILATES		PILATES		
17:15 a 18:45					ASHTANGA IOGA
17:30 a 18:15	MANTENIMENT		BALANCE-SAFA		ZUMBA
18:30 a 19:15	ZUMBA	TBC	ZUMBA	MANTENIMENT	MANTENIMENT
18:30 a 19:15	AIGUES FONDES (piscina gran)	SPIN-SAFA	AIGUES FONDES (piscina gran)	SPIN-SAFA	
18:45 a 19:30		AQUA-TBC (piscina petita)		AQUA-TBC (piscina petita)	
18:45 a 19:15	ABDOMINALS		ABDOMINALS		
19:00 a 20:00					DEFENSA PERSONAL
19:15 a 20:30			ASHTANGA IOGA		
19:20 a 20:05	TONO-PILATES		STEP		
19:30 a 20:00		ABDOMINALS		ABDOMINALS	
19:30 a 20:10		PILATES		PILATES	
19:30 a 20:15	BALLS LLATINS				
19:30 a 20:15	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA	SPIN-SAFA
19:30 a 20:15	AQUA-GYM (piscina petita)	AQUA-DANCE (piscina petita)	AQUA-GYM (piscina petita)	AIGUES FONDES (piscina gran)	
20:15 a 20:45	ENTRENAMENT EN SUSPENSIO				
20:15 a 21:00		ZUMBA		CARDIO-BOX	
20:15 a 21:45	ASHTANGA IOGA				
20:20 a 21:05		SAFA-PUMP	ENTRENAMENT FUNCIONAL	BALLS LLATINS	
20:30 a 21:30			DEFENSA PERSONAL		
20:45 a 21:15	ENTRENAMENT ALTA INTENSITAT				
20:45 a 21:45		ENTRENAMENT NATACIO		ENTRENAMENT NATACIO	

■ CARPA  
■ SALA 2

■ SALA 1  
■ PISCINA GRAN

■ PISCINA PETITA  
■ PISTA POLIESPORTIVA