



QUADRE D'ACTIVITATS DIRIGIDES ADULTS

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.10-8.00	OUTDOOR					OUTDOOR TRAINING/ Jessyka	
	CICLING			Cross-CYC/ Jessyka			
	PISCINA	AQUATONO/ Jessyka					
8.00-8.50	AD					PILATES/ Cris	
9.30-10.20	AD		PILATES/ Ana	EN FORMA/ Lorena	PILATES/ Ana		TBC/Marcelo
	PISCINA	AQUA/ Cristina				TBC/ Cris	
10.30-11.20	AD	Escola Esquena/ Jordi	GAC/ Ana	IOGA/ Cati	TONO/ Ana		POWERPUMP/ Marcelo
	PISCINA		AQUA/ Jesus		AQUA/ Jesus		
11.30-12.20	AD						HITT/ Marcelo
13.30-14.20	CICLING	POWERPUMP/ Cristina		CICLING/ Eric			
14.00-14.50	AD		CROSSLETIC/ Sergi		CROSSLETIC/ Sergi		
14.30-15.20	AD	TBC / Irene	CICLING/ Eric	STEP TONO/ Irene	Cross-CYC/ Eric	TRI-CYC/ Toni 15.00h	
17.30-18.20	AD	TBC / Irene		STEP TONO/ Irene			
18.35-19.25	AD		TRIRUN/ Àlex		TRIRUN/ Andreu		
18.30-19.20	AD	TONO/ Irene	ZUMBA/ Cris	AEROSTEP/ Irene	ZUMBA/ Cris	CARDIODANCE/ Richard	
	CICLING	CICLING/ Eric	CICLING/ Toni			CICLING/ Jessyka	
	PISCINA	AQUA/ Miriam		AQUA/ Miriam			
19.30-20.20	AD	PILATES/ Irene	PILATES/ Cris	PILATES/ Irene	PILATE/ Cris	CROSS-CYC/ Jessyka	
	CICLING	CICLING/ Eric		CICLING/ Eric	CICLING/ Eric		
	PISCINA	TriSWIM/ Alex/Diego	AQUATECNIFIC/ Diego 19.45h	AQUATLO 20h/ Diego	AQUATECNIFIC/ Diego 19.45h	AQUATLÓ/ Diego	
20.30-21.20	CICLING	CICLING/ Toni	CICLING/ Jessyka	HITT/ Eric	CICLING/ Jessyka		
21.30-22.20	AD		TONO/ Jessyka		POWERPUMP/ Jessyka		

*Demander informació específica d'hora de sortida a Recepció o assessors de fitness.

ALTA INTENSITAT

MITJA INTENSITAT

BAIXA INTENSITAT

ATLÈTIC SALUT

ACTIVITATS DIRIGIDES PER A NENS I NENES

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
17.30-18.30	AD	Multiesport	Multiesport	Multiesport	Multiesport
		9 - 14 anys	4 - 8 anys	9 - 14 anys	4 - 8 anys
17.30-18.30	AD/CYC		Zumba		Zumba
		4 - 8 anys	9 - 14 anys	4 - 8 anys	9 - 14 anys

MULTIESPORT

ZUMBA