



## 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					
9.15-10.05	AD					TBC/ Juan	
9.30-10.20	AD		PILATES/ Ana	EN FORMA/ Àlex	PILATES ESQUENA/ Ana		
	PISCINA	AQUAGYM/ Miriam					
10.00-10.50							TBC/Marcelo
10.30-11.20	AD	Escola Esquena/ Jordi	CARDIODANCE/ Ana	IOGA/ Cristina	CARDIODANCE/ Ana	PILATES/ Juan	
	PISCINA		AQUAGYM/ Jesus		AQUAGYM/ Jesus		
11.00-11.50							POWERPUMP/ Marcelo
11.30-12.20	AD						
13.30-14.20	CICLING	POWERPUMP/ Pili					
14.00-14.50	AD		CROSSLETIC/ Sergi	CICLING/ Toni	CROSSLETIC/ Sergi		
14.30-15.20	AD		CICLING/ Eric		CICLING/ Eric		
	AD	TBC / Irene		TONO-PILATES/ Irene			
17.30-18.20	AD	TBC / Irene		STEP TONO/ Irene			
18.30-19.20	OUTDOOR		TRIRUN/ Àlex		TRIRUN/ Àlex		
	AD	TONO/ Irene	ZUMBA/ Pili	AEROSTEP/ Irene	ZUMBA/ Pili	ZUMBA FAMILY/Carma 18.00h	
	CICLING	CICLING/ Eric	CICLING/ Toni	CICLING/ Toni		CICLING/ Jessyka	
	AD	IOGA/ Cristina					
19.00-19.50	PISCINA	AQUAGYM/ Miriam		AQUAGYM/ Miriam			
19.30-20.20	AD	PILATES/ Irene	PILATES/ Pili	PILATES/ Irene	PILATES/ Pili	TONO/ Jessyka	
	CICLING	CICLING/ Eric		CICLING/ Eric	CICLING/ Eric		
	PISCINA	TriSWIM/ Alex/Diego				AQUATLÓ/ Diego	
19.45-20.35	PISCINA		TECNIFICACIÓ/ Diego		TECNIFICACIÓ/ Diego		
20.00-20.50	PISCINA	AQUATLO/ Diego		AQUATLO/ 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/CYC		Zumba		Zumba