

PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES ESTIU 2010

del 12 de juliol al 12 de setembre

INICI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	sala 1		ESPINNING		ESPINNING			
7:15	sala 2							
9:30	sala 3		LATINO SENIOR		BODY SENSE			
9:30	sala 1	IOGA		IOGA		IOGA		
9:30	sala 2	TBC	STEP GAC	TONO PUMP	STEPS	TBC		
10:30	sala 1		ESPINNING		ESPINNING			
10:30	sala 2	trx exprés		BIG DANCE		GAC		
10:30	sala 3			MAT PILATES			abdominals	
11:00	sala 2						TBC	
11:15	sala 1		abdominals		abdominals			
11:30	piscina exterior		AIGUAGIM		AIGUAGIM			
11:30	sala 3							abdominals
12:00	sala 1						ESPINNING	ESPINNING
13:30	piscina exterior	AQUAPOWER EXPRESS		AQUAPOWER EXPRESS				
13:30	sala 1/2	ESPINNING		trx exprés		ESPINNING		
14:15	sala 1	abdominals				abdominals		
15:15	sala 1/2	ESPINNING	TBC	ESPINNING	STEP GAC			
16:00	sala 1	abdominals		abdominals		abdominals		
17:00	sala 3	IOGA		IOGA				
17:30	sala 2	GAC		trx exprés				
18:00	sala 3		IOGA					
18:15	sala 2/1	TONO PUMP	AEROGAC	ESPINNING	STEP GAC	TBC	ESPINNING	
18:30	sala 2							
19:15	sala 1/2	ESPINNING	TBC	ESPINNING	TONIFICACIÓ	ESPINNING		
19:15	sala 2	BIG DANCE		TONO PUMP				
19:45	piscina interior		AQUAPOWER		AQUAPOWER			
20:00	sala 1 i 2	abdominals	abdominals	abdominals	abdominals	abdominals		
20:15	sala 2	TBC	STEPS	TONIFICACIÓ				
20:15	sala 1		ESPINNING		ESPINNING			
20:15	sala 3		MAT PILATES					
21:00	sala 3				IOGA			
21:15	sala 1/2	ESPINNING		ESPINNING				

MAT PILATES Només alumnes que hagin fet el curs monogràfic

