



ACTIVITATS DIRIGIDES ATLÈTIC

2016-2017

Hora inici	Hora fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:00	7:15						
7:10	8:00	AQUATONO JESSYKA		CYCLING JESSYKA S.		POWERPUMP JESSYKA S.	
9:30	10:20		EN FORMA ANA G.	EN FORMA ANA G.	EN FORMA ANA G.		
10:10	11:00		AQUATONO JESÚS R.		AQUATONO JESÚS R.		TBC MARCELO G.
10:30	11:15			IOGA CATI R.			
11:00	11:50						POWERPUMP MARCELO G.
11:50	12:40						HIIT MARCELO G.
13:30	14:20	POWERPUMP CRISTINA		POWERPUMP CRISTINA			
14:00	15:00		CROSSLÈTIC SERGI R.		CROSSLÈTIC SERGI R.		
14:30	15:20	TBC IRENE G.	CYCLING ERIC	CARDIOTONO IRENE G.	CYCLING ERIC		
15:20	15:35						
16:30	17:20						
17:45	18:35	TBC IRENE G.	ZUMBA KIDS CRISTINA P.	TBC IRENE G.	ZUMBA KIDS CRISTINA P.		
18:00	18:50					CARDIODANCE RICHARD	
18:30	19:20		SERIES RUN OSCAR C.		SERIES RUN OSCAR C.		
18:35	19:25	CARDIOTONO IRENE G.	ZUMBA CRISTINA P.	AEROSTEP IRENE G.	ZUMBA CRISTINA P.		
19:00	19:50	AQUACROSS MIRIAM T.		AQUACROSS MIRIAM T.		CYCLING JESSYKA S.	
19:25	20:15	FIT-PILATES IRENE G.	MATT-PILATES CRIS	FIT-PILATES IRENE G.	GAC CRISTINA		
19:30	20:20		TECNIFICACIÓ DIEGO C.		TECNIFICACIÓ DIEGO C.		
19:50	20:40					POWERPUMP JESSYKA S.	
20:00	20:50	AQUATLÓ DIEGO C.		AQUATLÓ DIEGO C.		AQUATLÓ DIEGO C.	
20:15	20:30						
20:30	21:20	CYCLING ERIC	CYCLING JESSYKA S.	CYCLING ERIC	CYCLING JESSYKA S.		
21:20	22:10		POWERPUMP JESSYKA S.		POWERPUMP JESSYKA S.		

 INTENSITAT ALTA
 INTENSITAT MITJA
 INTENSITAT BAIXA
 ACT. AQUÀTIQUES