



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/ Àlex	PILATES ESQUENA/ Ana	TBC/ Cris	
	PISCINA	AQUA/ Cristina					
10.00-10.50							TBC/Marcelo
10.30-11.20	AD	Escola Esquena/ Jordi	GAC/ Ana	IOGA/ Cristina	TONO/ Ana		
	PISCINA		AQUA/ Jesus		AQUA/ Jesus		
11.00-11.50							POWERPUMP/ Marcelo
11.30-12.20	AD						
13.30-14.20	CICLING	POWERPUMP/ Cristina		CICLING/ Toni			
14.00-14.50	AD		CROSSLETIC/ Sergi		CROSSLETIC/ Sergi		
14.30-15.20	AD	TBC / Irene	CICLING/ Eric	STEP TONO/ Irene	CICLING/ Eric		
17.30-18.20	AD	TBC / Irene		STEP TONO/ Irene			
18.30-19.20	OUTDOOR		TRIRUN/ Àlex		TRIRUN/ Àlex		
	AD	TONO/ Irene	ZUMBA/ Cris	AEROSTEP/ Irene	ZUMBA/ Cris	ZUMBA FAMILY/ Richard 18.00h	
	CICLING	CICLING/ Eric	CICLING/ Toni	CICLING/ Toni		CICLING/ Jessyka	
19.00-19.50	AD	IOGA/ Cristina					
	PISCINA	AQUA/ Miriam		AQUA/ Miriam			
19.30-20.20	AD	PILATES/ Irene	PILATES/ Cris	PILATES/ Irene	PILATES/ Cris	TONO/ 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	
17.30-18.30	AD/CYC		Zumba		Zumba

MULTIESPORT

ZUMBA