



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2019

DEL 2 AL 29 DE SETEMBRE

INICI	FINAL	ESTUDI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:30	8:15	SP	SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	SPINNING
7:30	8:20	3		TBH		TBH	
8:20	8:40	Fitness					
9:15	10:00	PP	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM
9:30	10:25	1	IOGA	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA
9:30	10:20	3	TBH	ZUMBA	TBH	ZUMBA	TBH
9:30	10:15	SP	VIRTUAL SPINNING	SPINNING	VIRTUAL SPINNING	SPINNING	SPINNING
9:40	10:00	Fitness					
10:35	11:20	SP	SPINNING	VIRTUAL SPINNING	SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING
10:35	11:25	3	GIM SUAU	BODYCOMBAT	GIM SUAU	BODYCOMBAT	ZUMBA
10:40	11:00	Fitness					
11:30	12:15	SP	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING
13:40	14:00	Fitness					
14:15	15:00	SP	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING
15:30	16:30	SP	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING

17:35	18:20	SP	VIRTUAL SPINNING	SPINNING	VIRTUAL SPINNING	SPINNING	VIRTUAL SPINNING
17:35	18:25	3	ZUMBA	BODYCOMBAT	GAC	TOTAL TRAINING	ZUMBA
17:40	18:00	Fitness					
18:35	19:20	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
18:35	19:25	1	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA	IOGA
18:35	19:25	3	TBH	ZUMBA	TBH	CARDIODANCE	GAC
18:35	19:20	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
18:40	19:00	Fitness					
19:35	20:20	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
19:35	20:25	1	IOGA	PILATES	IOGA	PILATES	
19:35	20:25	3	BODYCOMBAT	TBH	ZUMBA		BODYCOMBAT
19:40	20:00	Fitness					
20:35	21:20	SP	VIRTUAL SPINNING	SPINNING	VIRTUAL SPINNING	SPINNING	VIRTUAL SPINNING
20:35	21:25	1	IOGA		BODYCOMBAT		
20:35	21:25	3	CARDIODANCE	TOTAL TRAINING	TBH		
20:40	21:00	Fitness					
21:35	22:20	SP	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING

INICI	FINAL	ESTUDI	DISSABTE
9:30	9:50	Fitness	
10:00	10:45	PP	AIGUAGIM
10:00	10:55	1	IOGA
10:00	10:45	SP	VIRTUAL SPINNING
11:00	11:50	3	ZUMBA
11:30	11:50	Fitness	
12:00	12:45	SP	SPINNING
16:30	17:15	SP	VIRTUAL SPINNING
17:00	17:20	Fitness	
17:30	18:20	SP	VIRTUAL SPINNING
18:00	18:20	Fitness	

INICI	FINAL	ESTUDI	DIUMENGE
9:30	9:50	Fitness	
10:00	10:45	1	VIRTUAL SPINNING
11:30	11:50	Fitness	
12:00	12:45	1	VIRTUAL SPINNING

		Alta intensitat		Outdoor
		Medi aquàtic		Cardiovascular
		Consultar preus i condicions		Virtual
				Cos i ment

* La direcció de la instal·lació podrà, quan ho consideri necessari, modificar el contingut de les sessions, horaris de les mateixes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà quedar anul·lada en cas de no poder cobrir-se.

RESERVA LA TEVA PLAÇA A:

IOGA
HIOPRESSIUS
PILATES
SPINNING
ZUMBA
TBH

COM?
- www.trainingmapp.com/webtouch
- App Trainingym a Apple Store o Android.

