



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2019

DEL 30 DE SETEMBRE AL 22 DE DESEMBRE

INICI	FINAL	ESTUDI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:30	8:15	SP	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING
7:30	8:25	2				TONIFICACIÓ	
7:30	8:25	3		BODYPUMP			
8:20	8:40	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax
8:30	9:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
9:15	10:00	PP		AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS	
9:15	10:00	PG	AIGUES PROFUNDES		AIGUES PROFUNDES		AIGUES PROFUNDES
9:30	10:15	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
9:30	10:25	1	IOGA	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA
9:30	10:25	2			TONIFICACIÓ	BODYCOMBAT	
9:30	10:25	3	BODYPUMP	ZUMBA			BODYPUMP
9:40	10:00	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax
10:05	10:50	PP	AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS
10:35	11:20	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
10:35	11:30	1		IOGA	CORE	IOGA	
10:35	11:30	2	TOTAL TRAINING	GAC		ZUMBA	TONIFICACIÓ
10:35	11:30	3	GIM SUAU	BODYPUMP	GIM SUAU	BODYPUMP	GIM SUAU
10:40	11:00	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax
11:30	12:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
12:30	13:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
13:30	14:15	SP		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
13:40	14:00	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax
14:30	15:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
15:30	16:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
16:30	17:15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL

17:35	18:20	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
17:35	18:30	2	TOTAL TRAINING	BODYCOMBAT	GAC	BODYCOMBAT	TOTAL TRAINING
17:35	18:30	3	ZUMBA		BODYPUMP		ZUMBA
17:40	18:00	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax
18:30	19:15	SP		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	
18:35	19:20	PP	AIGUAFITNESS	AIGUAHIIT	AIGUAFITNESS	AIGUAHIIT	AIGUAFITNESS
18:35	19:20	SP	SPINNING		SPINNING		SPINNING
18:35	19:30	1	IOGA	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA
18:35	19:30	2	BODYCOMBAT	CARDIODANCE		CORE	CARDIODANCE
18:35	19:30	3		BODYPUMP	ZUMBA	BODYPUMP	
18:40	19:00	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax
19:30	20:25	Outdoor			RUN		
19:30	20:15	SP					SPINNING VIRTUAL
19:35	20:20	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
19:35	20:30	1	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA	CORE
19:35	20:30	2	GAC	TOTAL TRAINING	BODYCOMBAT		
19:35	20:30	3	BODYPUMP	ZUMBA		ZUMBA	BODYPUMP
19:40	20:00	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax
20:30	20:45	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
20:35	21:30	2	CARDIODANCE	GAC	BODYPUMP	TONIFICACIÓ	
20:40	21:00	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax
21:30	21:45	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL

INICI	FINAL	ESTUDI	DISSABTE
8:30	9:15	SP	SPINNING VIRTUAL
9:30	9:50	Fitness	Queenax
9:30	10:15	SP	SPINNING VIRTUAL
9:30	10:15	PP	AIGUAFITNESS
10:00	10:55	1	IOGA
10:00	10:55	3	BODYPUMP
11:00	11:45	SP	SPINNING
11:00	11:55	3	ZUMBA
11:00	11:20	Fitness	Queenax
12:30	13:15	SP	SPINNING VIRTUAL
13:30	14:15	SP	SPINNING VIRTUAL
14:30	15:15	SP	SPINNING VIRTUAL
15:30	16:15	SP	SPINNING VIRTUAL
16:30	17:15	SP	SPINNING VIRTUAL
17:00	17:20	Fitness	Queenax
17:30	18:15	SP	SPINNING VIRTUAL
18:00	18:20	Fitness	Queenax
18:30	19:15	SP	SPINNING VIRTUAL

INICI	FINAL	ESTUDI	DIUMENGES I FESTIUS
9:30	9:50	Fitness	Queenax
9:30	10:15	SP	SPINNING VIRTUAL
10:30	11:15	SP	SPINNING VIRTUAL
11:30	11:50	Fitness	Queenax
11:30	12:15	SP	SPINNING VIRTUAL
12:30	13:15	SP	SPINNING VIRTUAL

- Muscular
- Mixte
- Medi aquàtic
- Outdoor
- Cardiovascular
- Virtual
- Cos i ment

RESERVA LA TEVA PLAÇA A:
BODY PUMP
IOGA
PILATES
SPINNING
ZUMBA

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

* 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.

