



Programa d'activitats dirigides nadal

Del 21 de desembre al 10 de gener

Activitats dirigides piscina

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8:15	9:00	PP	AQUA TBC	AIGUAGIM	AQUA TBC	AIGUATONO	AQUA TBC	
9:00	9:45	PP	AIGUAGIM	AQUA TBC	AIGUATONO	AIGUAGIM	AIGUAGIM	
9:15	10:00	PG	A. PROFUNDES		A. PROFUNDES			
10:00	10:45	PP	AIGUATONO	AQUA TBC	AIGUAGIM	AQUA TBC	AIGUATONO	AQUA TBC
10:00	10:45	PG			A. PROFUNDES			AIGUAGIM
11:00	11:45	PP	AIGUAGIM	AIGUATONO	AQUA TBC	AIGUATONO	AIGUAGIM	
14:15	15:00	PP	AIGUATONO		AIGUAGIM			
14:15	15:00	PG					A. PROFUNDES	
19:00	19:45	PP	AQUA TBC	AIGUATONO	AIGUAGIM	AQUA TBC	AIGUAGIM	
20:00	20:45	PP	AIGUATONO	AQUA TBC	AQUA SPORT	AIGUAGIM	AQUA SPORT	

Spinning

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:00	7:45	SP		SPINNING		SPINNING		
9:15	10:00	SP	SPINNING		SPINNING	SPINNING	SPINNING	
10:00	10:45	SP		SPINNING	SPINNING SUAU	SPINNING		
11:00	11:45	SP						SPINNING
12:00	12:45	SP						SPINNING
14:15	15:00	SP	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
18:15	19:00	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
19:15	20:00	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
20:15	21:00	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
21:15	22:00	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING			

Activitats dirigides estudis

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:00	7:55	1	TONIFICACIÓ		AERO-STEP BÀSIC		BODY PUMP	
8:00	8:55	1	T.B.C.	GAC	BODY PUMP	AERO-STEP BÀSIC	BODY BALANCE	
8:30	9:25	2			TAI-TXI			
9:00	9:30	2					TAI-TXI perfec.24	
9:30	10:25	1	AERO-STEP BÀSIC	T.B.C.+	AEROBIC	BODY PUMP	STEP+	
9:30	10:25	2		IOGA		IOGA	TAI-TXI	
10:00	10:55	1						T.B.C.
10:30	11:25	2		IOGA		IOGA		
10:30	11:25	1		BODY PUMP		STEP+	AERO-STEP BÀSIC	
10:45	11:30	1	GIM SUAU		ESTIRAMENTS			
10:45	11:30	2					B.BALANCE suau	
11:00	11:55	1						STEP
11:30	12:25	1	ESTIRAMENTS	AERO-STEP BÀSIC	GAC	T.B.C.	BODY PUMP	
12:00	12:55	1						GAC
13:00	13:30	1						ESTIRAMENTS 30'
14:15	15:10	1	GAC	BODY PUMP	BODY BALANCE	STEP	BODY COMBAT	
15:15	16:10	1	BODY COMBAT	STEP +	T.B.C. +	TONIFICACIÓ	ESTIRAMENTS	
16:15	17:10	1	TOT ESPORT	ESTIRAMENTS	BODY VIVE	T.B.C. +	STEP +	
17:15	18:10	1	G.A.C	BODY PUMP	T.B.C.	STEP	BODY BALANCE	
18:15	19:10	1	STEP	AERÒBIC	BODY PUMP	T.B.C.	BODY PUMP	
18:30	19:25	2	ESTIRAMENTS	T.B.C.	BATUKA		TAI-TXI	
19:15	20:10	1	BODY PUMP	STEP+	GAC	BODY PUMP	T.B.C. +	
19:30	20:25	2	T.B.C.+	IOGA	TAI-TXI	IOGA		
19:30	20:00	2					TAI-TXI perfec.24	
20:15	21:10	1	BODY BALANCE	BODY COMBAT	STEP	T.B.C.	BODY PUMP	
20:30	21:25	2		IOGA		IOGA		
21:15	22:10	1	BODY PUMP	G.A.C	T.B.C.			