

ACTIVITATS DIRIGIDES
HORARI DEL 2 AL 10 DE SETEMBRE DE 2019

DIES / HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15	Ioga Ashtanga Alba - Sala 2	Cycling - Patxi	Pump Francesc - Sala 1	Cycling - Patxi	
08.15	Ioga Ashtanga Alba - Sala 2				
08.55	Aquagym Isabel - Piscina interior		Aquagym Isabel - Piscina interior		
09.15		En Forma Marta - Sala 2		En Forma Marta - Sala 2	
09.30	Pump Estefanía - Sala 1	Cycling - Patxi	Cycling Virtual	Cycling - Patxi	Pilates Susanna - Sala 1
09.30			Entrenament Funcional Estefanía - Sala 1		
10.00		Aquagym Isabel - Piscina interior		Aquagym Isabel - Piscina interior	
10.15		Abdominals Sala Fitness		Abdominals Sala Fitness	
10.30	Abdominals Sala Fitness		Abdominals Sala Fitness		Abdominals Sala Fitness
13.00		Cycling Virtual		Cycling Virtual	
14.00	Pilates Susanna - Sala 1	Tàbata Estefanía - Sala 1	Cycling - Patxi	Pump Àngela - Sala 1	
14.00	Cycling - Patxi	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling - Marc
15.00	Cycling - Patxi		Cycling - Patxi		Cycling Virtual
15.30		Pump Estefanía - Sala 1		Tono Àngela - Sala 1	Pilates Susanna - Sala 1
18.15	Pilates Isabel - Sala 1	Ioga Kundalini Elisabeth - Sala TV	Pilates Francesc - Sala 1		Pump Francesc - Sala 1
18.15		Cycling - Ignasi		Cycling Virtual	
18.15	Cycling - Patxi	Pump Francesc - Sala 1	Cycling - Patxi		Cycling - Marc
19.00	Abdominals Sala 1	Abdominals Sala Box	Abdominals Sala 2	Abdominals Sala Box	Abdominals Sala 1
19.15		Cycling - Ignasi		Pump Lluís - Sala 1	
19.15	Cycling - Patxi	Ioga Kundalini Elisabeth - Sala TV	Cycling - Patxi	Ioga Ashtanga Alba - Sala TV	Cycling Virtual
19.15	Cardio Box Isabel - Sala 1	Entrenament Funcional Àngel - Sala 1	Entrenament Funcional Estefanía - Sala 1	Cycling - Ignasi	
20.15				Ioga Ashtanga Alba - Sala TV	
20.15	Entrenament Funcional Àngel	Cycling - Ignasi	Cycling Virtual		
DIES / HORES	DISSABTE	DIUMENGE			
11.00		Cycling Virtual			
12.00	Cycling Virtual	Cycling Virtual			

El Club es reserva el dret de modificar el nombre de sessions,

els continguts i horaris d'activitats i els tècnics que les imparteixen.

Els horaris es modificaran durant els períodes festius. Consultar horaris.

Es pot accedir a les activitats a partir dels **14 anys**.

Només es pot accedir a les sales quan hi ha Activitats Dirigides amb tècnic o virtuals.

Es requereix un mínim de 6 persones per realitzar l'activitat.

És obligatori l'ús de tovallola.