

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:00	TONO 45' A1 Dani R SPEEDBIKE 45' A2	TRAINING 45' A1 Dani R SPEEDBIKE 45' A2 Dani P	ABS-ESTIRAT 45' A1 Dani R SPEEDBIKE 45' A2 Jennifer	CARDIO GAC 45' A1 Dani R SPEEDBIKE 45' A2 Dani P	SYNRGY 45' SF Dani R SPEEDBIKE 45' A2 Jennifer
8:00	BODYPUMP 45' A1 Marisol PILATES 45' A3 Jennifer	SYNRGY 45' SF Dani P	BODYPUMP 45' A1 Jennifer	TRAINING 45' A1 Dani P PILATES 45' A5 Marisol	BODYCOMBAT 45' A1 Marisol SYNRGY 45' SF Jennifer
9:15	CARDIO GAC 45' A1 Jennifer STRETCHING 45' A5 Lourdes	BODYCOMBAT 45' A1 Marisol PILATES 45' A5 Irene	TRAINING 45' A1 Jennifer STRETCHING 45' A5 Lourdes	BODYPUMP 45' A1 Irene	PILATES 45' A3 Jennifer BALANCE CNC 45' A5 Lourdes
9:30	SPEEDBIKE 45' A2 Marisol BOXA 45' A4 Gustavo	SPEEDBIKE 45' A2 Dani P	SPEEDBIKE 90' A2 Marisol BOXA 45' A4 Gustavo	SPEEDBIKE 45' A2 Dani P	SPEEDBIKE 45' A2 Marisol GAC 30' A1 Jessica
10:05	BODYCOMBAT 45' A1 Jordi	ZUMBAS 45' A1 Marisol HIPO & ROLLER 45' A5 Irene	TBC 45' A1 Jessica PILATES 45' A3 Jennifer	STEP TONO 45' A1 Jessica POSTURAL-HIPO 45' A5 Irene	BODYPUMP 45' A1 Jessica
10:30	PILATES 45' A3 Marisol CROSS CNC 45' A4 Gustavo		CROSS CNC 45' A4 Gustavo		PILATES 45' A5 Marisol
10:45				ZUMBAS 45' A3 Marisol	
11:00	GYM DOLÇA 45' A1 Jordi SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	GYM DOLÇA 45' A1 Marisol SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2 PILATES 45' A5 Irene	GYM DOLÇA 45' A1 Marisol SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	GYM DOLÇA 45' A1 Irene SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	GYM DOLÇA 45' A1 Jordi SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2
13:00	ABS 25' A1 Dani R		ABS 25' A1 Dani R		ABS 25' A1 Dani R
14:15	SYNRGY 45' SF Dani R	SPEEDBIKE 45' A2 Dani R	CROSS CNC 45' A1 Dani R	SPEEDBIKE 45' A2 Dani R	
15:15	STEP TONO 45' A1 Jessica		TRAINING 45' A1 Jose	GAC 45' A1 Jose	
17:30	PILATES 45' A5 Jessica SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	GYM DOLÇA 45' A1 Miguel SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	PILATES 45' A5 Irene SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	GYM DOLÇA 45' A1 Miguel SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2	SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2
18:00	TONO 25' A1 Dani P ABS 25' A3 Jose	ABS 25' A3 Jose	GAC 25' A1 Dani P ABS 25' A3 Jose	ABS 25' A3 Jose	TONO 25' A1 Dani P ABS 25' A3 Jose
18:15		BALANCE CNC 45' A5 Lourdes		STRETCHING 45' A5 Lourdes	
18:30	BODYPUMP 45' A1 Jennifer SPEEDBIKE 45' A2 Dani P POSTURAL-HIPO 45' A5 Irene BOXA INICIACIÓ 45' A4 Gustavo	ZUMBAS 45' A1 Jessica SPEEDBIKE 45' A2 Dani P CROSS CNC 45' SF Miguel	BODYCOMBAT 45' A1 Jennifer SPEEDBIKE 45' A2 Dani P SYNRGY-HIPO 45' SF Irene BOXA INICIACIÓ 45' A4 Gustavo	BODYPUMP 45' A1 Dani P SPEEDBIKE 45' A2 Jennifer PILATES 45' A3 Miguel	ZUMBAS JUMP 45' A1 Dani P SPEEDBIKE 45' A2 Jordi STRIKING BOXA 18H 45' A4
19:30	BODYCOMBAT 45' A1 Dani P SPEEDBIKE 45' A2 Jennifer PILATES 45' A5 Irene	BODYPUMP 45' A1 Dani P SPEEDBIKE 45' A2 Miguel SYNRGY 45' SF Jordi	STEP 45' A1 Dani P SPEEDBIKE 45' A2 Jennifer PILATES 45' A5 Irene	ZUMBAS 45' A1 Jennifer SPEEDBIKE 45' A2 Dani P SYNRGY 45' SF Miguel	CROSS CNC 45' A1 Dani P SPEEDBIKE 45' A2 Jordi
20:30	CROSS CNC 45' A1 Dani P SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2 ABS 25' A3 Jose BOXA 45' A4 Gustavo	STRETCHING CNC 45' A1 Jordi SPEEDBIKE 45' A2 Dani P ABS 25' A3 Jose BOXA 45' A4 Gustavo	CROSS CNC 45' A1 Dani P SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2 ABS 25' A3 Jose BOXA 45' A4 Gustavo	SPEEDBIKE 45' A2 Dani P ABS 25' A3 Jose BOXA 45' A4 Gustavo	SPEEDBIKE VIRTUAL 45' A2 ABS 25' A3 Jose

INICI	DISSABTE	DIUMENGE
10:30	PILATES 45' A1 Marisol	
11:30	BODYPUMP 45' A1 Marisol	TRAINING 45' A1 Jennifer/Jordi
12:30	SPEEDBIKE 45' A2 Jennifer	SPEEDBIKE 45' A1 Jennifer/Jordi

Baixa intensitat

Mitja intensitat

Alta intensitat tonal

Coreografiada

Alta intensitat cardiovascular

Cos/ment

Entrenament funcional

Esport de contacte

L'EDAT MÍNIMA PER PODER ACCEDIR A LES AADD ES DE 16 ANYS

ZUMBAS, SPEEDBIKE I BOXA INICIACIÓ: A partir de 12 anys acompanyats d'un tutor