

# HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Horari modificat (23 Nov - 31 Des)

MATÍ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

9:00 - 9:45	<b>TONO</b>	<b>ESTIRAMENTS</b>	<b>SALUT D'ESQUENA</b>	<b>ESTIRAMENTS</b>	<b>TONO</b>
	Tate	Albert	Tate	Albert	Tate
	Sala Blava	Sala Verda	Sala Verda	Sala Verda	Sala Blava

10:00 - 10:45
---------------

<b>ZUMBA GOLD</b> ®
Anna
Sala Blava

TARDA

16:00 - 16:45	<b>SALUT D'ESQUENA</b>
	Tate
	Sala Blava

17:00 - 17:45
---------------

<b>IOGA</b>	<b>HIPOPRESSIUS</b>
Olga	Tate
Sala Blava	Sala Verda

18:00 - 18:45	<b>IOGA</b>
	Olga
	Sala Blava

<b>PILATES</b>
Albert
Sala Blava

<b>18:30 ESTIRAMENTS</b>
Albert
Sala Blava

VESPRE

19:00 - 19:45	<b>TONO</b>	<b>TONO</b>	<b>FULL BODY</b>	<b>STRONG NATION™</b>	<b>CICLISME</b>
	Tate	Tate	Miki	Anna	Tate
	Sala Blava	Sala Blava	Sala Blava	Sala Blava	Sala Ciclisme

19:00 - 19:45	<b>CICLISME</b>	<b>INTERVAL RUNNING</b>	<b>CICLISME</b>	<b>SALUT D'ESQUENA</b>	<b>19:30 TONO</b>
	Anna	Miki	Olga	Tate	Albert
	Sala Ciclisme	Exterior	Sala Ciclisme	Sala Verda	Sala Blava

19:00 - 19:45
---------------

<b>CICLISME</b>
Olga
Sala Ciclisme

20:00 - 20:45	<b>BODY ART</b> ®	<b>ZUMBA</b> ®	<b>CORE</b>	<b>ZUMBA</b> ®
	Anna	Anna	Miki	Anna
	Sala Verda	Sala Verda	Sala Blava	Sala Verda

20:00 - 20:45
---------------

<b>CROSS-HIIT</b>	<b>CICLISME</b>	<b>CROSS-HIIT</b>
Miki	Albert	Miki
Sala Blava	Sala Ciclisme	Sala Blava