

MATÍ

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

8:00 - 8:45

<b>CICLISME</b>
Albert
Sala Ciclisme

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

9:00 - 9:45

<b>ZUMBA ®</b>	<b>CICLISME</b>
Anna	Anna
Sala Blava	Sala Ciclisme

10:00 - 10:45

<b>CICLISME</b>	<b>ZUMBA GOLD ®</b>	<b>TONO</b>	<b>IOGA</b>
Albert	Anna	Maira	Olga
Sala Ciclisme	Sala Blava	Sala Blava	Sala Verda / Jardí

11:00 - 11:45

<b>MOU-TE</b>
Albert
Sala Verda

<b>MOU-TE</b>
Maira
Sala Verda

15:00 - 15:45

<b>STRONG NATION™</b>	<b>TONO</b>
Anna	Maira
Sala Blava	Sala Blava

<b>ZUMBA ®</b>
Anna
Sala Blava

16:00 - 16:45

<b>SALUT D'ESQUENA</b>
Tate
Sala Blava

<b>CICLISME</b>	<b>CARDIO</b>
Albert	Albert
Sala Ciclisme	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>	<b>FULL BODY</b>	<b>18:30 ESTIRAMENTS</b>
Albert	Albert	Albert
Sala Blava	Sala Blava	Sala Blava

19:00 - 19:45

<b>TONO</b>	<b>ZUMBA ®</b>	<b>FULL BODY</b>	<b>STRONG NATION™</b>	<b>CICLISME</b>
Tate	Georgina	Miki	Anna	Tate
Sala Blava	Sala Blava	Sala Blava	Sala Blava	Sala Ciclisme

19:00 - 19:45

<b>BALLEM?</b>	<b>INTERVAL RUNNING</b>	<b>ZUMBA ®</b>	<b>SALUT D'ESQUENA</b>	<b>19:30 TONO</b>
Alba	Miki	Georgina	Tate	Albert
Sala Verda	Exterior	Sala Verda	Sala Verda	Sala Blava

19:00 - 19:45

<b>CICLISME</b>	<b>CICLISME</b>	<b>CICLISME</b>	<b>TRAIL RUNNING</b>
Anna	Olga	Olga	Albert
Sala Ciclisme	Sala Ciclisme	Sala Ciclisme	Exterior

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>RITMES LLATINS</b>	<b>CROSS-HIIT</b>	<b>IOGA</b>	<b>CROSS-HIIT</b>
Alba	Miki	Olga	Miki
Sala Blava	Sala Blava	Sala Verda	Sala Blava

20:00 - 20:45

<b>CICLISME</b>	<b>CICLISME</b>
Albert	Albert
Sala Ciclisme	Sala Ciclisme

VESPRE