



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2019

DEL 15 AL 22 D'ABRIL

INICI	FINAL	ESTUDI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:20	8:40	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	
9:15	10:00	PP	AQUAGIM	AIGUAGIM		AIGUAGIM	
9:15	10:00	Pg			AIGUAGIM		
9:30	10:25	1	IOGA		IOGA		
9:30	10:20	2	TOTAL TRAINING	PILATES		CARDIODANCE	
9:30	10:20	3	TBH	ZUMBA	TBH	PILATES	
9:30	10:15	SP	VIRTUAL SPINNING	SPINNING	VIRTUAL SPINNING	SPINNING	
9:40	10:00	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	
10:35	11:20	SP	SPINNING	VIRTUAL SPINNING	SPINNING	VIRTUAL SPINNING	
10:35	11:25	2	BODYCOMBAT	TOTAL TRAINING	BODYCOMBAT		
10:35	11:05	3		GRIT CARDIO			
10:35	11:25	3	GIM SUAU		GIM SUAU	TOTAL TRAINING	
10:40	11:00	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	
11:30	12:15	SP	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	
13:40	14:00	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	
14:15	15:00	SP	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	
15:30	16:30	SP	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	

17:35	18:20	SP	VIRTUAL SPINNING	SPINNING	VIRTUAL SPINNING	SPINNING	
17:35	18:25	2	ZUMBA	BODYCOMBAT	CARDIODANCE	BODYCOMBAT	
17:40	18:00	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	
18:35	19:20	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
18:35	19:25	1	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA	
18:35	19:25	3		ZUMBA	TBH	CARDIODANCE	
18:35	19:05	3	GRIT CARDIO				
18:35	19:20	PP	AQUAGIM		AQUAGIM		
18:35	19:05	PP		AIGUAHIIT			
18:40	19:00	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	
19:35	20:20	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
19:35	20:25	1	IOGA	PILATES	IOGA	PILATES	
19:35	20:25	2	GAC				
19:35	20:05	3	BODYCOMBAT	TBH	ZUMBA		
19:40	20:00	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	
20:35	21:20	SP	VIRTUAL SPINNING	SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	
20:35	21:25	3	CARDIODANCE	BODYCOMBAT	TBH		
20:40	21:00	Fitness	Queenax	Queenax	Queenax	Queenax	
21:35	22:20	SP	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	VIRTUAL SPINNING	

INICI	FINAL	ESTUDI	DISSABTE 20
9:30	9:50	Fitness	Queenax
10:00	10:45	1	VIRTUAL SPINNING
11:30	11:50	Fitness	Queenax
12:00	12:45	1	VIRTUAL SPINNING

INICI	FINAL	ESTUDI	DIUMENGE 21
9:30	9:50	Fitness	Queenax
10:00	10:45	1	VIRTUAL SPINNING
11:30	11:50	Fitness	Queenax
12:00	12:45	1	VIRTUAL SPINNING

INICI	FINAL	ESTUDI	DILLUNS 22
9:30	9:50	Fitness	Queenax
10:00	10:45	1	VIRTUAL SPINNING
11:30	11:50	Fitness	Queenax
12:00	12:45	1	VIRTUAL SPINNING

		Alta intensitat		Outdoor
		Medi aquàtic		Cardiovascular
		Consultar preus i condicions		Virtual
				Cos i ment

* La direcció de la instal·lació podrà, quan ho consideri necessari, modificar el contingut de les sessions, horaris de les mateixes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà quedar anul·lada en cas de no poder cobrir-se.

RESERVA LA TEVA PLAÇA A:

IOGA
HIOPRESSIUS
PILATES
SPINNING
ZUMBA
TBH

COM?

- www.trainingmapp.com/webtouch
- App Trainingym a Apple Store o Android.

