

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Ceraqua

A PARTIR DEL 18 DE MARÇ



INICI	DILLUNS		INICI	DIMARTS		INICI	DIMECRES		INICI	DIJOUS		INICI	DIVENDRES	
			7:15	AIGUAGIM	PAULA	7:15	AIGUAGIM	PAULA	7:15	AIGUAGIM	PAULA			
8:15	AIGUAGIM	MIKI	8:15	AIGUAGIM	MARC S	8:15	AIGUAGIM	MIKI	8:15	AIGUAGIM	PAULA			
9:15	AIGUAGIM	MARC S	9:15	AIGUAGIM	MIKI	9:15	AIGUAGIM	MARC S	9:15	AIGUAGIM	MARC S	9:15	AIGUAGIM	MIKI
9:30		NANCY	9:30	TONO GAC	NANCY	9:30		NANCY	9:30	BODY FIT	NANCY	9:30	TONO GAC	NANCY
10:30	POSTURAL	PAULA	10:30		NANCY	10:30	POSTURAL	PAULA	10:30		NANCY	10:30	POSTURAL	MARC S
10:30	CORE 15'	NANCY				10:30	CORE 15'	NANCY						
11:30	POSTURAL	MARC S				11:30	POSTURAL	MARC S						
15:15		NANCY	15:15	BODY FIT	NANCY	15:15		VERO	15:15		NANCY	15:15	TONO GAC	NANCY
			16:10	ABDOPRESS 20'	NANCY							16:10	ABDOPRESS 20'	NANCY
16:30	AIGUAGIM	JOSE	16:30	AIGUAGIM	GOMILA	16:30	AIGUAGIM	IVAN	16:30	AIGUAGIM	GOMILA	16:30	AIGUAGIM	
16:30		NANCY	16:30		PAU	16:30		VERO	16:30	TONO GAC	PAU	16:30	PILATES	ANNA
17:30		NANCY	17:30	FULL BODY	PAU	17:30		VERO	17:30	FULL BODY	PAU	17:30		ANNA
18:30		VERO	18:30		ANNA	18:30	TONO GAC	ANNA	18:30		ANNA	18:30	FULL BODY (↑)	ANNA
19:30		VERO	19:30	PILATES	ANNA	19:30		ANNA	19:30	PILATES	ANNA			
19:30	AIGUAGIM	JOSE	19:30	AIGUAGIM	NIL	19:30	AIGUAGIM	D. GRIMA	19:30	AIGUAGIM	NIL			

PROGRAMA VÀLID A PARTIR DEL 18 DE MARÇ
AQUEST HORARI POT CANVIAR EN FUNCIO DE L'OFERTA I LA DEMANDA

LA DURADA DE LES ACTIVITATS SERÀ DE 50min EXCEPTE BODYPUMP QUE SERÀ DE 45min

ENTRENAMENT D'AIGUA (a la piscina petita)

ENTRENAMENT PER LA MILLORA FÍSICA

ENTRENAMENT DE FORÇA I RESISTÈNCIA

ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

Totes les activitats es realitzaran a la sala 1