

	HORARI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
M A T Í	7:10	SALA SPINNING®	SPINNING® MARIA	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	
	7:55							
	7:10	GYM BOX (2)					CIRCUIT TRAINING MARIA	
	7:55							
	7:10	SALA ACTIVITATS		TONIFICACIÓ MARIA	POWER DISC MARIA	GAC MARIA		
	7:55							
	8:00	PISCINA	AIGUAGIM YOLANDA	AIGUAGIM SARA C	AIGUAGIM YOLANDA	A. PROFUNDES SARA C	AIGUAGIM YOLANDA	
	8:45							
	9:10	SALA ACTIVITATS	GAC YOLANDA		CARDIOTONO YOLANDA		ESQUENA I SALUT YOLANDA	
	9:55							
	9:15	SALA SPINNING®			SPIN VIRTUAL BESTCYCLING			SPIN VIRTUAL BESTCYCLING
	10:00							
	10:10	SALA ACTIVITATS			ESQUENA I SALUT YOLANDA			
	10:55							
M I G D I A	10:00	PISCINA POC PROFUNDA		AIGUAGIM ANGÈLICA		AIGUAGIM ANGÈLICA		
	10:45							
	10:00	PLATJA SANTA MARGARITA (1) (2)	ZUMBA MARIA	CARDIOTONO MARIA	ZUMBA MARIA	ZUMBA MACA	ZUMBA MARIA	
	10:40							
	11:00	SALA SPINNING®			SPIN VIRTUAL BESTCYCLING			
	11:45							
	14:00	SALA SPINNING®		SPIN VIRTUAL BESTCYCLING		SPIN VIRTUAL BESTCYCLING		
	14:45							
	15:15	PISCINA POC PROFUNDA			AIGUAGIM YOLANDA		AIGUAGIM ANDREA	
	16:00							
	15:15	SALA ACTIVITATS	CARDIOTONO YOLANDA	GAC MARIA		POWER DISC MARIA	TRX® CARLES	
	16:00							
	15:15	SALA SPINNING®	SPINNING® CARLES	SPINTONO CARLES	SPINNING® CARLES	SPIN HIIT CARLES	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	
	16:00							
T A R D A - V E S P R E	16:15	SALA ACTIVITATS	ESQUENA I SALUT YOLANDA	HIPOPRESSIUS YOLANDA	ESQUENA I SALUT YOLANDA	HIPOPRESSIUS YOLANDA		
	16:45							
	17:00	SALA ACTIVITATS		ESQUENA I SALUT YOLANDA		ESQUENA I SALUT YOLANDA		
	17:45							
	18:00	PLATJA SANTA MARGARITA (1) (2)	ZUMBA MACA		CARDIOTONO MACA		ZUMBA ANDREA	
	18:40							
	18:15	SALA ACTIVITATS	GAC ANDREA	CARDIOTONO ANDREA	POWER DISC ANDREA	CARDIOTONO ANDREA		
	19:00							
	19:15	SALA SPINNING®	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	SPIN VIRTUAL BESTCYCLING	
	20:00							
	19:20	SALA ACTIVITATS	ZUMBA® MACA	ESQUENA I SALUT ANDREA	ZUMBA® MACA	BODY MIND ANDREA	ZUMBA® ANDREA	
	20:05							
	19:30	GYM BOX (2)	TABATA ANDREA	GAC JOEL	TABATA ANDREA	GAC JOEL		
	20:00							
	20:10	SALA ACTIVITATS	TRX® ANDREA		TRX® SALMA			
	20:40							
	20:10	SALA SPINNING®	SPINNING® SALMA	SPIN HIIT JOEL	SPINNING® ANDREA	SPINTONO JOEL	SPINNING® MACA	
	20:55							
	20:15	PISCINA POC PROFUNDA		AIGUAGIM ANDREA		AIGUAGIM ANDREA		
	21:00							

TIPUS D'ENTENAMENT: EDATS

CARDIOVASCULAR	14 anys
CARDIO CYCLING	14 anys
MUSCULAR	16 anys
FUNCIONAL	16 anys

MIXT CARDIO+MUSCULAR	16 anys
PREVENTIU	14 anys
AQUÀTIC	14 anys
BEACH FITNESS	

(1) Juliol i agost: platja de Santa Margarida (davant Hotel Monterrey)

(2) En cas d'emergència per onada de calor o de previsió de mal temps, es pot anul·lar l'activitat