

ACTIVITATS DIRIGIDES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:00h SALA AADD TABATA 45' - RAQUEL	07:00h SALA AADD ENTR. DE FORÇA 45' - MARCO	7:00h SALA CICLO CYCLING 45' - RAQUEL	07:00h SALA AADD CIRCUIT TRAINING 45' - MARCO	07:00h SALA AADD GAC 45' - RAQUEL
8:00h SALA CICLO CYCLING 45' - RAQUEL	8:00h SALA AADD TABATA 45' - MARCO	08:00h SALA AADD CIRCUIT TRAINING 45' - RAQUEL	08:00h SALA AADD ENTR. DE FORÇA 45' - MARCO	08:00h SALA AADD TONIFICACIÓ 45' - RAQUEL
8:00h PISCINA GLOBALSWIM 45' - JOAN		8:00h PISCINA GLOBALSWIM 45' - JOAN		8:00h PISCINA GLOBALSWIM 45' - JOAN
09:00h SALA AADD POWER PUMP 45' - MARCO	9:00h SALA AADD GAC 45' - RAQUEL	9:00h SALA AADD ENTR. TOTAL 45' - MARCO	9:00h SALA AADD TONIFICACIÓ 45' - RAQUEL	9:00h SALA AADD CORE & STRECHING 45' - MARCO
10:00h SALA AADD GAC/ ESTIRAMENTS 45' - MARCO	10:00h SALA AADD TONIFICACIÓ 45' - RAQUEL	10:00h SALA AADD CIRCUIT TRAINING 45' - MARCO	10:00h SALA AADD PILATES 45' - RAQUEL	10:00h SALA AADD TONIFICACIÓ 45' - MARCO
10:00h PISCINA AQUATONO 45' - GUILLEM	11:00h SALA AADD GYM SUAU 50' - RAQUEL	10:00h PISCINA AQUATONO 45' - GUILLEM	11:00h SALA AADD GYM SUAU 50' - RAQUEL	10:00h PISCINA AQUATONO 45' - GUILLEM
13:10h SALA AADD CIRCUIT TRAINING 45' - ALEX	13:10h SALA AADD BOXING 45' - ALEX	13:10h SALA AADD TABATA 45' - ALEX	13:10h SALA AADD CROSS SALLE 45' - ALEX	13:10h SALA AADD FUNCIONAL 45' - ALEX
14:10h SALA AADD TABATA 45' - ALEX	14:10h SALA AADD CIRCUIT TRAINING 45' - ALEX	14:10h SALA AADD CROSS SALLE 45' - ALEX	14:10h SALA AADD BOXING 45' - ALEX	14:10h SALA AADD MOVILITY & ABDOMINALS 45' - ALEX
17:00h SALA AADD TONIFICACIÓ 45' - DESIRE	17:00h SALA AADD GAC/ ESTIRAMENTS 45' - DESIRE	17:00h SALA AADD PILATES 45' - DESIRE	17:00h SALA AADD TONIFICACIÓ 45' - DESIRE	16:00h SALA AADD POWER PUMP 45' - DESIRE
18:00h SALA AADD PILATES 45' - DESIRE	18:00h SALA AADD CARDIO HIIT 45' - DESIRE	18:00h SALA AADD GAC/ ESTIRAMENTS 45' - DESIRE	18:00h SALA AADD PILATES 45' - DESIRE	17:00h SALA AADD TONIFICACIÓ 45' - DESIRE
19:00h SALA AADD POWER PUMP 45' - MARCO	19:00h SALA AADD CIRCUIT TRAINING 45' - DESIRE	19:00h SALA AADD POWER PUMP 45' - MARCO	19:00h SALA AADD ZUMBA 45' - DESIRE	18:00h SALA AADD ESTIRAMENTS 45' - DESIRE
19:00h SALA CICLO FIT CYCLING 45' - ALBERT	19:00h SALA CICLO CYCLING 45' - ALBERT	19:00h SALA CICLO FIT CYCLING 45' - ALBERT	19:00h SALA CICLO CYCLING 45' - ALBERT	
19:15h PISCINA AQUATONO 45' - DESIRE	19:15h PISCINA AQUATONO 45' - GUILLEM	19:15h PISCINA AQUATONO 45' - DESIRE	19:15h PISCINA AQUATONO 45' - GUILLEM	
19:15h PISCINA GLOBALSWIM 45' - EMMA	19:15h PISCINA GLOBALSWIM 45' - EMMA	19:15h PISCINA CROSSWIM 45' - EMMA	19:15h PISCINA GLOBALSWIM 45' - EMMA	
20:10h SALA AADD CIRCUIT TRAINING 45' - DESIRE	20:00h SALA AADD POWER PUMP 45' - DESIRE	20:10h SALA AADD CARDIO HIIT 45' - DESIRE	20:00h SALA AADD ENTR. TOTAL 45' - DESIRE	
20:00h SALA CICLO CYCLING 45' - MARCO		20:00h SALA CICLO CYCLING 45' - MARCO		

Tècnica de sala:

Sala Fitness:
De 7:00 h a 11:00 h,
de 14:30 h a 19:00 h
i de 20:00 h a 22:00 h

Sala Fitness:
De 7:00 h a 17:30 h
i de 20:00 h a 22:00 h

Sala Fitness:
De 7:00 h a 11:00 h,
de 14:30 h a 19:00 h
i de 20:00 h a 22:00 h

Sala Fitness:
De 7:00 h a 17:30 h
i de 20:00 h a 22:00 h

Sala Fitness:
De 7:00 h a 17:00 h
i de 19:00 h a 22:00 h