

# HORARIS AADD 2019

HORARI		SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:30	8:25	1	BS IOGA			BS IOGA			
7:45	8:30	1			ESQUENA SANA		PILATES 45'		
7:45	8:30	3		CYCLING		CYCLING			
7:45	8:30	2	TONIFICACIÓ		BODY PUMP				
7:45	8:30	P		NOU SWIM FIT		NOU			
8:00	8:45	SP	BS HIIT POWER		BS HIIT BURN				
8:30	9:15	2	BODY PUMP	GAC 45'	TONO 45'				
8:30	9:25	2					CARDIOTONO		
8:45	9:30	SP				BS HIIT			
9:00	9:30	SP			BS HIIT				
9:00	9:45	1	BS MEDITACIÓ						
9:15	10:10	2							
9:30	10:15	P				SWIM FIT			
9:30	10:15	3	CYCLING		CYCLING		CYCLING		
9:30	10:25	1		BODY BALANCE	PILATES	BODY BALANCE	ESQUENA SANA		
9:30	10:25	2		BODY PUMP	BS DANCE	BODY PUMP	FULL BODY		
9:30	10:25	SP		BS BOXING			BS BOXING		
9:45	10:25	1	TONIFICACIÓ						
10:00	10:55	2						TONO 45'	TONO 45'
10:00	12:00	O				BS WALKING			
10:30	11:15	P	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM		
10:30	11:25	1	BS IOGA	PILATES TONO	BODY BALANCE	CLASSIC CONDITION	PILATES		
10:30	11:25	2	CARDIOTONO	ZUMBA	TONIFICACIÓ	BS COMBO	BS DANCE		
11:00	11:45	2						BODY PUMP	BODY PUMP
11:00	11:55	1						BS HIIT	BS HIIT
11:00	11:55	1						BS DANCE	BS DANCE
11:30	12:25	1	NOU PILATES	IOGA FLOW	BS IOGA I	BS IOGA I	CLASSIC BALANCE		
11:30	12:25	2	SEVILLANES			SEVILLANES			
12:00	12:45	3						CYCLING	CYCLING
12:00	12:55	2						ESQUENA SANA	ESQUENA SANA
12:15	13:00	SP						BS KIDS	BS KIDS
12:30	13:25	1		PILATES TOOLS	BS IOGA II	BS IOGA II			
12:30	14:00	2	FLAMENC						
13:00	13:45	2						GYM FAMILY	GYM FAMILY
13:00	13:45	3						CYCLING	CYCLING
13:00	13:45	SP						BS JUNIOR	BS JUNIOR
13:15	14:00	P	SWIM FIT		SWIM FIT				
13:30	14:15	1		ESQUENA SANA					
13:30	14:00	SP	BS HIIT BURN	BS HIIT POWER	BS HIIT POWER	BS HIIT			
13:30	14:25	1				PILATES			
13:30	14:25	2			BS DANCE		BS BOXING		
14:00	14:30	SP	BS HIIT POWER	BS HIIT BURN		BS HIIT	BS HIIT BURN		
14:15	15:00	3	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
14:15	15:15	O		BS RUNNING					
14:30	15:00	SP					BS HIIT POWER		
14:30	15:15	1	IOGA INTEGRAL				MOVE & STRETCH		
14:30	15:25	2	BS HIIT	BODY PUMP	CARDIOTONO	BS HIIT			
15:00	15:30	SF		HIOPRESSIUS	HIOPRESSIUS		HIOPRESSIUS		
15:15	16:00	1	BS MEDITACIÓ						
17:00	18:00	1			IOGA SALUDAMENT				
17:00	17:45	2	ZUMBA						
17:15	18:00	2		GLUTIS 10		BS MODELA'T	PILATES TOOLS		
17:30	18:25	2			BS COMBO				
17:30	18:25	1	PILATES			ESQUENA SANA			
17:45	18:30	2	TONO 45'						
18:00	18:30	SF	HIOPRESSIUS		HIOPRESSIUS				
18:00	19:30	1					IOGA SALUDAMENT		
18:00	18:55	2		CARDIOTONO		STEP BASIC	BS DANCE		
18:15	19:00	3	CYCLING			CYCLING			
18:30	19:25	1	IOGA INTEGRAL	PILATES TOOLS	BS IOGA	PILATES			
18:30	19:25	2	FULL BODY		TONIFICACIÓ PILATES				
19:00	19:45	SP	BS HIIT BURN	BS BOXING	BS HIIT	BS BOXING	BS HIIT BURN		
19:00	19:55	2		ZUMBA		BS DANCE			
19:00	20:00	O				BS RUNNING			
19:15	20:00	3	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:30	20:00	SF	STRECHING		STRECHING				
19:30	20:00	1			BS MEDITACIÓ				
19:30	20:15	P	AQUA GYM		AQUA GYM				
19:30	20:25	1	PILATES	ESQUENA SANA		BODY BALANCE			
19:30	20:25	2	GAC		ZUMBA				
20:00	20:45	SP	BS HIIT POWER		BS HIIT POWER				
20:00	20:45	2		BS HIIT POWER		BS HIIT POWER			
20:30	21:25	2	ZUMBA		TONIFICACIÓ				

\*Assistència amb reserva. Capacitat màxima de 15 persones.

 Cardiovasculars
  Cos i ment
  Musculars
  Aigua
  Sessions especials

\* La direcció es reserva el dret de modificar/anul·lar horaris o continguts de les activitats depenent del funcionament de les matèries.