



## HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES DEL 23 DE JULIOL AL 2 SETEMBRE

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7'10h	<b>SPINNING</b> SPIN	S1	<b>SPINNING</b> SPIN	S1	<b>SPINNING</b> SPIN		
8'00h	TRX HIIT SF		ESTIRAMENTS 30' SF		TRX HIIT SF		
9'00h						S1	
9'30h	AIGUAGIM PISC EXT	S1	AIGUAGIM PISC EXT	COND. TOTAL S1	AIGUAGIM PISC EXT		
	ZUMBA S1	GIM GRAN S2	SH'BAM S1	GIM GRAN S2	ZUMBA S1		
10'00h						S1	
10'30h	I. WALKING 45' SPIN	<b>SPINNING</b> SPIN	TRX HIIT SF	<b>SPINNING</b> SPIN	S1		
					HBX BOXING SF		
11'00h						AIGUAFIT PISC EXT	TRX HIIT SF
12'00h						<b>SPINNING</b> SPIN	<b>SPINNING</b> SPIN
14'00h		<b>SPINNING</b> SPIN		<b>SPINNING</b> SPIN			
14'15h	TRX HIIT SF		TRX HIIT SF		TRX HIIT SF		
14,45h	<b>SPINNING</b> SPIN		<b>SPINNING</b> SPIN		BODYBALANCE S1		
17'00h	COND. TOTAL S1	HBX BOXING BOX	S1	HBX BOXING BOX	CROSS TRAINING S1		
18'00h	<b>SPINNING</b> SPIN	ZUMBA S1	<b>SPINNING</b> SPIN	<b>SPINNING</b> SPIN	<b>SPINNING</b> S1		
19'00h	S1		S1				
19'30h		AIGUAFIT PISC EXT		AIGUAFIT PISC EXT	AIGUAFIT PISC EXT		
20'00h	ZUMBA S1	<b>SPINNING</b> SPIN	ZUMBA S1	S1	ZUMBA S1		
21'00h	45' S1		45' S1				

ertades així com de no impartir-ne alguna en el supòsit d'impossibilitat material de substitució

**ATENCIÓ DIMARTS 14/08 7:10H S1 CROSS TRAINING  
DIVENDRES 17/08 9:30H S1 GAC  
LES SESSIONS DE HBX DEL 16 I 17/08 SERÀN DE TRX HIIT A SF**