



# ACTIVITATS DIRIGIDES - TARDOR 2021

INICI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:00	<b>Hiit</b> Alicia	<b>TONIFICACIÓ</b> Angels	<b>PILATES</b> Alicia		<b>TONIFICACIÓ</b> Jana		
8:00	TONIFICACIÓ V	ESQUENA SANA	IOGA V	TONIFICACIÓ V	TONIFICACIÓ V		
9:00	<b>SENIORS</b> Angels	<b>TONIFICACIÓ</b> Jana	<b>SENIORS</b> Angels	<b>TONIFICACIÓ</b> Angels	<b>SENIORS</b> Jana		
9:30	<b>TONIFICACIÓ</b> Angels	<b>PILATES</b> Angels	<b>ZUMBA</b> Miyochi	<b>PILATES</b> Angels	<b>SALSA FIT</b> Jana	<b>PILATES</b> Alejandro	
10:30	<b>PILATES</b> Angels	<b>TONIFICACIÓ</b> Jana	<b>PILATES</b> Jana	<b>TONIFICACIÓ</b> Angels	<b>G.A.C 30'</b> Jana	<b>TONIFICACIÓ</b> Jana	
13:15		<b>TONIFICACIÓ</b> Angels		PILATES V			
14:00	<b>TONIFICACIÓ</b> Jana	IOGA V	<b>TONIFICACIÓ</b> Jana	IOGA V			
16:00	<b>POWER PUMP</b> Laura	TONIFICACIÓ V	<b>COMBAT V</b>	TONIFICACIÓ Raul	PILATES V		
17:00	TONIFICACIÓ V	IOGA V	<b>IOGA</b> Tonya	IOGA V	ABDOMINALS V		
18:00	<b>ZUMBA</b> Albert	ESQUENA SANA Raul	<b>TONIFICACIÓ</b> Raul	<b>POWER PUMP</b> Albert	<b>ESQUENA SANA</b> Raul		
19:00	<b>POWER PUMP</b> Laura	<b>TONIFICACIÓ</b> Albert	<b>PILATES</b> Alicia	<b>SALSA FIT</b> Jana	<b>POWER PUMP</b>		
20:00	<b>PILATES</b> Albert	<b>BOXA</b> Kelvin	<b>POWER PUMP</b> Laura	<b>TONIFICACIÓ</b> Albert	<b>BOXA</b>		
21:00	<b>TONIFICACIÓ</b> Albert	<b>IOGA</b> Tonya		<b>PILATES</b> Albert	de 20:30 a 21:30		


**SESSIONS V:** Classes virtuals programades, sessions virtual On demand a petició del client

**CYCLING:** en verd fosc amb tècnic personal, en verd clar sessions amb tècnic virtual

INICI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:00	<b>CYCLING</b> Albert	CYCLING	CYCLING	<b>CYCLING</b> Albert	CYCLING		
9:30	CYCLING	<b>CYCLING</b> Albert	CYCLING	<b>CYCLING</b> Albert	CYCLING	CYCLING	
10:30	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
11:30	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
13:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
14:00	CYCLING	<b>CYCLING</b> Albert	CYCLING	<b>CYCLING</b> Albert	CYCLING	CYCLING	
15:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
16:00	CYCLING	<b>CYCLING</b> Laura	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
18:05	<b>CYCLING</b> Laura	<b>CYCLING</b> Albert	<b>CYCLING</b> Albert	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19:15	<b>CYCLING</b> Albert	CYCLING	<b>CYCLING</b> Albert	<b>CYCLING</b> Albert	CYCLING		
20:00	CYCLING	<b>CYCLING</b> Albert	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
21:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		

**SESSIONS HIIT : ZONA HIIT A LA SALA FITNESS**

INICI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9:45			<b>CAMINADA</b> Ancels				
15:00	<b>ABDOMINALS</b>		<b>ABDOMINALS</b>		<b>ABDOMINALS</b>		
20:00	<b>Hiit Raul</b>	<b>RUNNING</b>	<b>Hiit Raul</b>		<b>Hiit Raul</b>		
21:00		<b>Hiit Raul</b>		<b>20:30</b> <b>Hiit Raul</b>			

- Totes les sessions s'imparteixen a partir d'un client assistent, amb reserva d'hora i possibilitat de connexió per Zoom
- Sessions ZOOM:  ID - 962 978 760 \*es obligatori connectar la càmera.
- Segueix les normes específiques de distanciament social, higiene de mans i us de mascareta.
- Obligatori portar tovallola gran i bidonet d'aigua plé, a les sessions de cycling es recomana l'ús de pulsòmetre.
- L'escalfament és una part importantíssima de la sessió, per evitar possibles lesions per manca d'escalfament i per respecte a la resta d'usuaris, **una vegada transcorreguts 5 minuts des de l'inici de la sessió no es permet l'entrada.**