



# ACTIVITATS DIRIGIDES - HIVERN 2023

INICI SESSIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:00		TONIFICACIÓ Àngels	PILATES Alícia		TONIFICACIÓ Franky	
8:00	TONIFICACIÓ V	IOGA V	TONIFICACIÓ V	IOGA V		
9:00	SENIORS Àngels	TONIFICACIÓ Franky	SENIORS Alícia	TONIFICACIÓ Àngels	SENIORS Franky	
9:30	TONIFICACIÓ Àngels	FRANKYDANCE	PILATES Alícia	PILATES Àngels	ZUMBA Franky	PILATES
10:30	PILATES Àngels	TONIFICACIÓ Franky		TONIFICACIÓ Àngels	G.A.C 30' Franky	TONIFICACIÓ
13:15		TONIFICACIÓ Àngels		PILATES Àngels		
14:00	TONIFICACIÓ Jimmy		FUNCIONAL GYM Jimmy			
16:00	POWER PUMP Laura			TONIFICACIÓ Jimmy		
17:00						
18:00	Reeducació Postural Esther	FRANKYDANCE	TONIFICACIÓ Laura	POWER PUMP Alícia	ESQUENA SANA 30' Jimmy	
19:00	POWER PUMP Laura	TONIFICACIÓ Franky	ZUMBA Isa	PILATES Alicia	TONIFICACIÓ Jimmy	
20:00	TONIFICACIÓ V		POWER PUMP Laura	TONIFICACIÓ Jimmy		
21:00	TONIFICACIÓ Isa	FRANKYDANCE				

**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	CYCLING Alejandro	CYCLING	CYCLING	CYCLING Alejandro	CYCLING		
9:30	CYCLING Iván	CYCLING Iván	CYCLING	CYCLING Iván	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	CYCLING Alejandro	CYCLING	CYCLING Alejandro	CYCLING	CYCLING	
15:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
16:00	CYCLING	CYCLING Laura	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
18:05	CYCLING Laura	CYCLING Iván	CYCLING	CYCLING	CYCLING Iván	CYCLING	
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING Laura	CYCLING Manu	CYCLING		
20:05	CYCLING Laura	CYCLING Iván	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
21:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		

- Totes les sessions s'imparteixen a partir d'un client assistent.
- 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.**