

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

del 14 de Juliol al 31 de Juliol i del 01 de Setembre al 13 de Setembre 2008

SALA DE CICLISME INDOOR						
HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
10h-10.50h	Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor			
11h - 11.50h		Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor
14:10h - 15h	Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor			
18h - 18.50h						
19h - 19.50h	Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor		
20h - 20.50h	Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor	Ciclisme Indoor			
21h a 21.50h	Ciclisme Indoor					

SALA D'ACTIVITATS NOVA						
HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.30h - 8.20h	Manteniment (2)		CBC (2)			
8.30h - 9.20h		CBC (2)		Manteniment (2)		
9.25h - 10.15h	Aeròbic (2)	CNAB PUMP	Step-power		CBC (1)	
10h - 10.50h						
10.20h - 10.50h	30' Abdominals	30' Estiraments	30' Glutis	30' Estiraments	30' Abdominals	
11h - 11.50h	CBC (2)	Aeròbic-salsa	CBC (1)	CBC (1)	Manteniment (1)	Manteniment (2)
12h - 12.50h			Manteniment (1)	CNAB-PUMP		Step-power
13h - 13.50h		CNAB PUMP				
13:15h-13:45h	30' Abdominals		30' Glutis			
14:10h - 15h	Aeròbic-salsa		CBC (2)	CNAB-PUMP	Step-power	
15 - 15:50h			CNAB PUMP			
17:30h-18h	30' Glutis		30' abdominals	30' abdominals	30' Estiraments	
18h - 18.50h	CBC (2)	CNABPUMP	Manteniment (2)	CBC	CNABPUMP	
19h - 19.50h	Step (2)	Manteniment (2)	Dance	CNABPUMP	Step	
20h - 20.50h	CNABPUMP	Step-power	Fit-box	Aerobic-salsa		
21h-21.50h	Fit-box		Karate		Karate	

SALA D'ACTIVITATS SOTERRANI					
HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9h - 10h					
9.30h - 10.20h		Tai-txí		Tai-txí	
10h - 10.50h	Ioga		Ioga		Terapia postural
10:30h-11:20h		Relaxació i respiració		Relaxació i respiració	
11:20h-12h		Edat d'or		Edat d'or	
11h - 11.50h	Pilates(1)		Pilates(1)		Edat d'or
12h - 12.50h	Terapia postural	Pilates (2)	Terapia postural	Pilates (2)	Pilates (2)
14:10h - 15h	Ioga	Pilates (2)	Ioga	Pilates (2)	
18h - 18.50h		Pilates (2)			Pilates(1)
19h - 19.50h	Pilates(1)	Tai-txí (p)	Aikido	Tai-txí (p)	Aikido
20h - 20.50h	Ioga		Ioga	Tai-txí	Salsa
21h - 21.50h	Karate	Balls de salo	Capoeira	Balls de salo	

