

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Ceraqua
cervello



INICI	FINAL		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	8:05	PISCINA		AIGUAGIM - MIKI		AIGUAGIM - MIKI	
8:15	9:05	PISCINA		AIGUAGIM - MIKI		AIGUA DOLÇ - ROCÍO	
9:15	10:05	PISCINA	AIGUAGIM - MARC S.	AIGUA DOLÇ - ROCÍO	AIGUAGIM - MARC S.	AIGUAGIM - MIKI	
9:30	10:20	SALA 1	- NANCY	- NANCY	CARDIO - NANCY	BODY FIT - NANCY	TBC - NANCY
10:30	10:45	SALA 1	CORE - NANCY				
10:30	11:20	SALA 1	POSTURAL - MARC S.		POSTURAL - MARC S.	BODY BALANCE - NANCY	
10:30	11:00	SALA 1		ABDOPRESS - NANCY			
11:25	11:40	SALA 1	ABDOPRESS - MARC S.		ABDOPRESS - MARC S.		
15:15	16:05	SALA 1	- NANCY	TBC - NANCY	STEP - NANCY	BODY BALANCE - NANCY	- ARTURO
16:30	17:20	SALA 1	- NANCY		TONO GAC - NANCY		
16:30	17:20	PISCINA	AIGUAGIM - NIL	AIGUAGIM - EDU	AIGUAGIM - ROCÍO	AIGUAGIM - EDU	
17:30	18:20	SALA 1	ESTEFANIA	TONO GAC - NANCY	ESTEFANIA	- NANCY	- VERO
18:30	19:20	SALA 1	- MARC F.	STEP - NANCY	- MARC F.	CARDIO - NANCY	- VERO
19:15	20:05	PISCINA	AIGUAGIM - ROCÍO	AIGUAGIM - NIL	AIGUAGIM - EDU	AIGUAGIM - ROCIO	
19:30	20:20	SALA 1	- MARC F.	BODY BALANCE - NANCY	- MARC F.	BODY BALANCE - NANCY	BODY BALANCE - VERO

PROGRAMA VÀLID A PARTIR DE L'1 DE NOVEMBRE 2020

EL PROGRAMA POT MODIFICAR-SE EN FUNCÍO DE L'OFERTA I LA DEMANDA

LA DURADA DE LA SESSIÓ DE BODY PUMP ES DE 45 MINUTS

ENTRENAMENT D'AIGUA

ENTRENAMENT PER LA MILLORA FÍSICA

ENTRENAMENT DE FORÇA I RESISTÈNCIA

ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR