

# HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES PER A ABONATS

Activitats per a majors de 16 anys

(Horari de classes gratuïtes sols per a abonats durant l'any)

	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<b>09:30 a 10:15</b>	<b>Edat d'Or</b>	<b>Tono Stretch</b>	<b>Aquatònic</b>	<b>Circuit training</b>	<b>Aquatònic</b>
			<b>Cycling</b>		<b>Tono Stretch</b>
<b>10:30 a 12:00</b>		<b>Ass. Esportiu</b>			<b>Ass. Esportiu</b>
<b>10:30 a 11:15</b>	<b>Aquatònic</b>		<b>Fitness ball</b>	<b>Aquatònic</b>	
<b>15:15 a 16:00</b>	<b>Manteniment</b>		<b>Aeròbic/Step</b>		<b>Cycling</b>
<b>17:55 a 18:40</b>			<b>Circuit training</b>		
<b>18:00 a 21:00</b>	<b>Ass. Esportiu</b>		<b>Assessorament Esportiu</b>		
<b>18:00 a 18:45</b>		<b>Core / Stretch</b>			
<b>18:30 a 19:15</b>				<b>Cycling</b>	
<b>18:45 a 19:15</b>	<b>Abdominals</b>		<b>Abdominals</b>		
<b>19:00 a 21:00</b>		<b>Ass. Esportiu</b>			
<b>19:00 a 19:45</b>		<b>Aeròbic / Step</b>			
<b>19:15 a 20:00</b>	<b>Aeròbic / Step</b>		<b>Aeròbic / Step</b>	<b>Cardiobox</b>	<b>Aquatònic</b>
<b>19:30 a 20:15</b>				<b>Aquatònic</b>	
<b>19:50 a 20:35</b>		<b>Cycling</b>			
<b>20:05 a 20:50</b>	<b>Cycling</b>				
<b>20:00 a 20:45</b>				<b>Manteniment</b>	
<b>20:30 a 21:15</b>	<b>Aquatònic</b>		<b>Aquatònic</b>		
			<b>Pilates</b>		
<b>20:50 a 21:35</b>		<b>Ritmes Llatins</b>			