

	DL	DM	DC	DJ	DV	DS
7.00 7.55		<b>BODYPUMP</b> Claudio		<b>CICLISME</b> Emanuel		
8.00 8.55						
9.15 10.10	<b>BODYPUMP</b> Adriana	<b>BENESTAR</b> Regina	<b>GAC</b> Adriana	<b>BENESTAR</b> Regina	<b>TONIFICACIÓ</b> Marc	
10.10 11.05		<b>GENT GRAN</b> Regina		<b>GENT GRAN</b> Regina		
10.00 10.45						<b>CICLISME</b> Emanuel
Sala 3 10.30						
10.30 11.25	<b>TONIFICACIÓ</b> Adriana		<b>CORE+ESTIRAM.</b> Marc		<b>TONIFICACIÓ</b> Regina	
11.30 11.25						
12.30 13.55						
13.40 14.25	<b>CICLISME</b> Emanuel	<b>PREP. FÍSICA</b> Claudio		13.30 <b>BODYPUMP</b> Adriana		
14.30 15.25						
15.30 16.25	<b>PREP. FÍSICA</b> Anna	<b>DANCE</b> Claudio		<b>BODYBALACE</b> Adriana	<b>BODYPUMP</b> Marc	
17.15 18.25			<b>IOGA</b> 			
17.30 18.25	<b>ESTIRAMENTS</b> Marc	<b>TONIFICACIÓ</b> Marc		<b>TONIFICACIÓ</b> Marc	<b>PILATES MAT</b> 	
18.30 19.25	<b>BENESTAR</b> Regina	<b>STEPTRAINING</b> Adriana	<b>BODYPUMP</b> Adriana	<b>PREP. FÍSICA</b> Marc	<b>ESTIRAMENTS</b> Marc	
19.30 20.25	<b>ZUMBA</b> Miguel	<b>BODYBALACE</b> Adriana	<b>TONIFICACIÓ</b> Claudio	<b>CICLISME</b> Emanuel	<b>CICLISME</b> Emanuel	
20.30 21.25	<b>CICLISME</b> Marc		<b>RITMIX</b> Claudio	<b>DANCE</b> Natàlia		

Les classes tenen una durada de 55min. (excepte BENESTAR 45min. La direcció es reserva el dret de canviar l'instructor o el contingut de les classes quan ho cregui oportú i de posar classes virtuals quan hi hagin 3 o menys alumnes. Les classes virtuals les posarà el personal del gimnàs a demanda de l'usuari quan la Sala 1 estigui lliure.

**Sala 1  
OCUPADA**