

		dl	dt	dc	dj	dv	db	dg
06:10 - 07:00	SALA CICLISME INDOO	CYCLING						
	AADD 1		BODYPUMP™					
06:15 - 07:00	AADD 1			HIIT	TABATA			
	ESPAI SYNRGY					SYNRGY®		
	PISCINA INTERIOR					TECNICA NATACIÓ		
07:10 - 08:00	AADD 1	BODYPUMP™				BODYPUMP™		
	SALA CICLISME INDOO		CYCLING	CYCLING	CYCLING			
	AADD 2		HBX BOXING		TRX			
	PISCINA INTERIOR		TECNICA NATACIÓ					
07:15 - 08:00	PISCINA INTERIOR	AIGUAGYM		AIGUATABATA	TECNICA NATACIÓ	AIGUAGYM		
	AADD 1			HIIT				
08:00 - 08:30	AADD 1				ABDOMINALS			
08:10 - 09:00	AADD 1		BODYPUMP™				ESPAI ESTIRA	
08:15 - 09:00	PISCINA INTERIOR	AIGUAGYM	TECNICA NATACIÓ	AIGUATABATA			AIGUAGYM	
	ESPAI SYNRGY			SYNRGY®				
	AADD 1	TABATA						
08:30 - 09:00	AADD 1				LOWERBODY			
09:00 - 09:30	AADD 1	ABDOMINALS		GLUTIS	UPPERBODY	GLUTIS		
	SALA DE FITNESS		GLUTIS					
09:15 - 10:00	PISCINA INTERIOR	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUATABATA	AIGUAGYM	AIGUAGYM		
09:30 - 10:00	AADD 1				LOWERBODY			
09:30 - 10:15	PISCINA INTERIOR						AIGUAGYM	
09:30 - 10:20	AADD 1	BODYPUMP™	ZUMBA®	T.B.C.		G.A.C.	BODYPUMP™	
	SALA CICLISME INDOO	CYCLING		CYCLING			CYCLING	
	TERRASSA	ESQUENA SANA		ESQUENA SANA				
	AADD 2		HBX BOXING			PILATES		
10:00 - 10:30	AADD 1				ABDOMINALS			
10:15 - 11:00	ESPAI SYNRGY					SYNRGY®		
10:30 - 11:15	AADD 2					HIPOPRESSIUS*		
	ESPAI SYNRGY		SYNRGY®					
	PISCINA INTERIOR						CURSET NATACIÓ	
10:30 - 11:20	AADD 2	FOAM ROLLER	PILATES	ESPAI ESTIRA				
	AADD 1	ESPAI ESTIRA		ESPAI SUAU		IOGA	BODYPUMP™	
11:00 - 11:45	SALA CICLISME INDOO						CYCLING	CYCLING
11:00 - 11:45	PISCINA INTERIOR			CURSET NATACIÓ				
11:15 - 12:00	PISCINA INTERIOR	AQUAMAMIS (embarassades)*				AQUAMAMIS (embarassades)*	CURSET NATACIÓ	
11:30 - 12:15	AADD 2			MAMAFIT				
	ESPAI SYNRGY						SYNRGY®	
11:30 - 12:25	SALA CICLISME INDOO							CYCLING

11:30 - 12:30	AADD 1		FLAMENC*				
12:00 - 12:45	PISCINA INTERIOR					CURSET NATACIÓ	
13:40 - 14:30	AADD 1		BODYPUMP™		ESPAI EN FORMA		
	SALA CICLISME INDOO	CYCLING		CYCLING		CYCLING	
	AADD 2	HBX BOXING					
13:45 - 14:30	PISCINA INTERIOR				TECNICA NATACIÓ		
	AADD 2				TABATA		
AADD 1				HIPOPRESSIUS*			
14:30 - 15:00	AADD 1		GLUTIS				
14:30 - 15:20	AADD 2					HBX BOXING	
	AADD 1	T.B.C.			BODYPUMP™		
15:00 - 15:30	AADD 1		ABDOMINALS				
15:10 - 16:00	AADD 2			HBX BOXING			
15:20 - 16:10	AADD 1	BODYPUMP™			T.B.C.	BODYPUMP™	
15:30 - 16:00	AADD 1		LOWERBODY				
15:30 - 16:15	AADD 2	HIPOPRESSIUS*					
16:00 - 16:30	AADD 2			ESPAI ESTIRA			
16:10 - 17:00	AADD 1		ZUMBA®				
16:15 - 16:45	AADD 1				ESPAI ESTIRA		
17:00 - 17:30	TERRASSA	GLUTIS					
	AADD 1		UPPERBODY				
17:10 - 18:00	AADD 1	BODYPUMP™			BODYPUMP™	G.A.C.	
	SALA CICLISME INDOO			CYCLING			
17:15 - 18:00	TERRASSA		TABATA				
	PISCINA INTERIOR	CURSET NATACIÓ					
	ESPAI SYNRGY			SYNRGY®			
17:30 - 18:00	TERRASSA	ABDOMINALS					
	AADD 1		LOWERBODY				
17:30 - 18:15	PISCINA INTERIOR		CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	
18:00 - 18:30	TERRASSA	UPPERBODY	ABDOMINALS	GLUTIS	ABDOMINALS	UPPERBODY	
18:00 - 18:45	PISCINA INTERIOR	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ				
18:10 - 19:00	AADD 1	ZUMBA®	BODYPUMP™	BODYPUMP™	G.A.C.	ZUMBA®	
	SALA CICLISME INDOO	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
	TERRASSA					PILATES	
18:15 - 19:00	AADD 2	ESQUENA SANA	BODYBALANCE™	HIPOPRESSIUS*	HBX BOXING		
	PISCINA INTERIOR			CURSET NATACIÓ			
ESPAI SYNRGY	SYNRGY®	SYNRGY®		SYNRGY®			
18:30 - 19:00	TERRASSA	LOWERBODY	GLUTIS	ABDOMINALS	LOWERBODY	GLUTIS	
18:30 - 19:15	PISCINA INTERIOR				CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	
19:00 - 19:30	TERRASSA				UPPERBODY		

19:00 - 19:45	PISCINA INTERIOR								AIGUAGYM
19:10 - 20:00	SALA CICLISME INDOOR	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING				
	AADD 2	ESPAI ESTIRA	HBX BOXING	BODYBALANCE™	PILATES				
	AADD 1	BODYPUMP™		BODYCOMBAT™	STEP				
19:15 - 20:00	PISCINA INTERIOR	AIGUAGYM	TECNICA NATACIÓ	AIGUAGYM	AIGUAGYM	CURSET NATACIÓ			
	TERRASSA		TABATA	HIIT					
	ESPAI SYNRGY	SYNRGY®	SYNRGY®	SYNRGY®	SYNRGY®	SYNRGY®			
	AADD 2					HIPOPRESSIUS*			
19:30 - 20:00	TERRASSA				ABDOMINALS				
20:00 - 20:30	AADD 2				HIPOPRESSIUS EXPRESS*				
	AADD 1		ABDOMINALS	GLUTIS					
	TERRASSA	UPPERBODY							
20:00 - 20:45	PISCINA INTERIOR	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ	CURSET NATACIÓ			
20:10 - 21:00	AADD 2	HBX BOXING	IOGA	ESPAI ESTIRA					
	AADD 1	G.A.C.			BODYPUMP™	ZUMBA®			
20:15 - 21:00	TERRASSA		HIIT						
20:30 - 21:00	AADD 1		GLUTIS	ABDOMINALS					
	TERRASSA	LOWERBODY							
20:30 - 21:30	AADD 2				DEFENSA PERSONAL				
	SALA POLIVALENT EL GR	DEFENSA PERSONAL							
21:10 - 22:00	AADD 1	ZUMBA®							