

**GRAELLA ACTIVITATS DIRIGIDES 3r trimestre**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
M A T Í	<b>Ciclisme Indoor</b> 07.15 - 08.00 GEMMA		<b>Ciclisme Indoor</b> 07.15 - 08.00 GEMMA			
	<b>Body Pump</b> 08.15 - 09.15 GEMMA		<b>Estiraments</b> 08.15 - 09.00 GEMMA		<b>Aiguafitness</b> 08.00 - 08.45 TERE	
	<b>Aiguagim</b> 09.00 - 09:45 BERNAT	<b>Aiguagim</b> 09.00 - 09:45 ELOI	<b>Aiguafitness</b> 08.30 - 09.15 BERNAT	<b>Aiguagim</b> 09.00 - 09:45 ANGI	<b>Aiguagim</b> 09.00 - 09:45 TERE	<b>Aiguagim</b> 09.30 - 10.15 TERE
	<b>Abdominals</b> 09:30 - 10:15 VALENTÍN	<b>Gim Sènior</b> 9:15 - 10:00 VALENTIN	<b>Aiguagim</b> 9.15-10.00 ANGI	<b>Gim Sènior</b> 09.15 - 10:00 GUILLEM	<b>Body Pump</b> 09.30 - 10.30 VALENTIN	<b>GAC</b> 10:30 - 11:15 TERE
	<b>Aiguadolça</b> 09.45 - 10.30 ANGI	<b>GAC Aquàtic</b> 9.45-10.30 TERE	<b>Circuit intervalic</b> 09:30-10:15 VALENTÍN	<b>Aiguadolça</b> 09:45-10:30 ANGI	<b>Tabata Aquàtic</b> 09.45 - 10.30 ANGI	
	<b>Body Balance</b> 10:30-11:15 VALENTÍN	<b>Body Pump</b> 10:15 - 11:15 VALENTÍN	<b>Pilates</b> 10:15-11:00 VALENTÍN	<b>Body Step</b> 10:00 - 10:45 GEMMA	<b>Esquena Sana</b> 10:45 - 11:30 VALENTÍN	

M I G D I A	<b>Esquena sana</b> 15:15-16:00 TERE	<b>Tono</b> 15:15-16:00 TERE			
	<b>GAC</b> 16:15-17:00 TERE	<b>Aiguadolça</b> 16:15 - 17:00 ELOI	<b>Pilates</b> 16:00-16:45 ALINE	<b>Tono</b> 16:00 - 16:45 ALINE	<b>Zumba</b> 16:00-16:45 ALINE
		<b>Pilates</b> 16:30-17:15 TERE		<b>GAC Aquàtic</b> 16:15 - 17:00 ELIES	<b>Estiraments</b> 16:45-17:30 ALINE

T A R D A	<b>Body Step</b> 17:00-17:45 ALINE	<b>ABD+GAC</b> 17:15-18:00 TERE	<b>Zumba</b> 17:00-17:45 ALINE	<b>Body Balance</b> 17:00-17:45 ALINE	
	<b>Body Pump</b> 18:00-19:00 ALINE	<b>Body Pump</b> 18:15-19:15 ELIES	<b>Body Step</b> 18:00-18:45 ALINE	<b>Body Step</b> 18:00-18:45 Tere	<b>GAC</b> 18:15 - 19:00 TERE
	<b>Estiraments</b> 19:15-20:00 BERNAT	<b>Ciclisme Indoor</b> 18:15 - 19:00 BERNAT	<b>Ciclisme Indoor</b> 18:15 - 19:00 GEMMA	<b>Ciclisme Indoor</b> 18:00-18:45 ELIES	<b>Ciclisme Indoor</b> 19:00-19:45 BERNAT
	<b>Tabata Aquàtic</b> 19:30 - 20:15 ELOI	<b>Body Balance</b> 19:30-20:15 ALINE	<b>Body Pump</b> 19:00-20:00 ALINE	<b>Body Pump</b> 19:00-20:00 TERE	
	<b>Circuit intervalic</b> 20:00-20:45 ALINE	<b>Zumba</b> 20:30-21:15 ALINE	<b>Aiguagim</b> 19:30 - 20:15 TERE	<b>Aiguagim</b> 19:30 - 20:15 ELOI	
	<b>Ciclisme Indoor</b> 20:15-21:00 BERNAT		<b>Ciclisme Indoor</b> 20:15-21:00 BERNAT	<b>Pilates</b> 20:30-21:15 TERE	
	<b>Zumba</b> 20:45-21:30 ALINE		<b>Circuit</b> 20:15-21:00 ALINE		

**PROGRAMACIÓ DE CICLISME INDOOR**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	Cap de setmana i Festius
<b>7:15-8:00 presencial</b>	7:15-8:00	<b>7:15-8:00 presencial</b>	7:15-8:00	7:15-8:00	
8:15-9:00	8:15-9:00	8:15-9:00	8:15-9:00	8:15-9:00	
9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00
10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00
11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00
12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00
13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00
14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00
15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00
16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00
17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	17:10-17:55	17:15-18:00	17:15-18:00
18:15-19:00	<b>18:15-19:00 presencial</b>	<b>18:15-19:00 presencial</b>	<b>18:00- 18:45 presencial</b>	18:10- 18:55	18:15-19:00
19:15-20:00	19:15-20:00	19:15-20:00	19:15-20:00	<b>19:00-19:45 presencial</b>	
<b>20:15-21:00 presencial</b>	20:15-21:00	<b>20:15-21:00 presencial</b>	20:15-21:00	20:15-21:00	