

HORARIS DE CLASSES D'ACTIVITATS DIRIGIDES - 2018/2019



Horaris del Club:

Feiners: de 7h. a 23h. Dissabtes: 9h. a 21:30h., Diumenges de 10h. a 14:15h.

FITNESS	Obert en horaris Club	Amb professor:	MATINS: dilluns/dimecres/divendres de 10 a 13h - Dimarts/Dijous de 10h a 12h TARDES: de dilluns a divendres de 18 a 21 h.
----------------	-----------------------	----------------	--

	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			DISSABTES	
	SALA-1 (Planta 0)	SALA-2 (1a Planta)	SALA-3 (2a Planta)	SALA-1 (Planta 0)	SALA-2 (1a Planta)	SALA-3 (2a Planta)	SALA-1 (Planta 0)	SALA-2 (1a Planta)	SALA-3 (2a Planta)	SALA-1 (Planta 0)	SALA-2 (1a Planta)	SALA-3 (2a Planta)	SALA-1 (Planta 0)	SALA-2 (1a Planta)	SALA-3 (2a Planta)		
07:00																	
07:30						7:30-8:15 SPINNING DAVID (amb reservat)	7:30-8:15 MANTENIMENT J DIEGO (FITNESS)					7:30-8:15 SPINNING DAVID (amb reservat)				(Pabelló)	
08:30	9:15 a 10 BALANCE PACO	9:30 a 10:30 TAICHI MERCE		9:30-10:30 TONIFICACIO ISABEL	09:30 a 10:30h Kick Boxing Doju Karate David Gonzalez		9:15 a 10 BALANCE PACO	9:15 a 10 COUNTRY FRANCINA		9:30-10:30 TONIFICACIO ISABEL	09:30 a 10:30h Kick Boxing Doju Karate David Gonzalez		9:30-10:30 TONIFICACIO MANTENIMENT ELENA			9:30 a 13:30 PATINATGE ARTÍSTIC INICIACIO/PROMOCIO	
10:30	10 a 10:30h Hipopressius						10 a 10:30h Hipopressius										
10:30	10:30 a 11:30 PILATES MARTA						10:30 a 11:30 PILATES MARTA										13:30 a 14:30 PATINATGE PER ADULTS INICIACIO +
14:00				14:15 A 15:00 SUPER-GAC+ DIEGO					14:30 A 15:15 SPINNING DAVID			14:15 A 15:00 HIIT DIEGO					
15:00	SALA-1	SALA-2	SALA-3	SALA-1	SALA-2	SALA-3	SALA-1	SALA-2	SALA-3	SALA-1	SALA-2	SALA-3	SALA-1	SALA-2	SALA-3		
16:00			16 a 17h POPPIN' JORDI BENITO			16 a 17h DANCEHALL ARNAU NAVARRO			16 a 17h LOCKIN DAVID CASTEJON			16 a 17h HIP-HOP CHRIS ANGELOUS			16 a 17h HOUSE DANCE JORDI BENITO	DIUMENGES Obert de 10 a 14:15h	
18:00	18:00 a 18:30 ABD HIPOPR	18 a 19h JUDO INFANTIL de 4-6 anys	18 a 19h FOUNDATION INFANTIL DAVID/JORDI	18:15 a 18:55 MOLDEIG+ J DIEGO	18 a 19h TAEKWONDO ENRIC	18 a 19h FOUNDATION DAVID/JORDI	18:00 a 18:45 TONIFICACIO XAVI OLIVA	18 a 19h JUDO INFANTIL de 4-6 anys	18 a 19h FOUNDATION INFANTIL ALVAR MARCOS	18:15 a 18:55 MOLDEIG+ J DIEGO	18:00 a 18:55 TAEKWONDO ENRIC	18 a 19h FOUNDATION ALVAR MARCOS			17:30 a 18:30h HIP-HOP BABY (6-7 A.)	DIUMENGES Obert de 10 a 14:15h	
19:00	19:00 a 20 ABD HIPOPR	de 4-6 anys JUDO JUVENIL	19 a 20h POPPIN' JORDI BENITO	19:00 a 19:55 ZUMBA JACKY	19:10 a 20h TAICHI MERCE	19 a 20h CHOREO MANEL CABEZA	18:45 A 19:30 FUNCTIONAL XAVI OLIVA	de 4-6 anys JUDO JUVENIL de 7-12 anys	19 a 20h CHOREO PAU ARNAL	19:00 a 19:55 ZUMBA Jacky	19:10 a 19:55 TAICHI MERCE	19 a 20h HIP-HOP CHRIS ANGELOUS			18:30 a 19:30h BREAKING INICIACIO BBOY ARTIS	DIUMENGES Obert de 10 a 14:15h	
20:00	20 a 21h PILATES MARTA	20 a 21h JUDO ADULT de 7-12 anys 12 i més anys	20 a 21h CHOREO IRENE BAEZA	20 a 21h IOGA BELEN	20 a 20:45 FIT-HIT Fitness JUAN DIEGO	20 PREP ESPINNING 20:15 a 21:00 SPINNING DAVID	19:30-20:20 PILATES MARTA	20 a 21h JUDO ADULT de 7-12 anys 12 i més anys	20 a 21h LOCKIN DAVID CASTEJON	20 a 21h IOGA JOSMA	20 a 20:45 FIT-HOT Fitness JUAN DIEGO	20:15 a 21:00 SPINNING DAVID	19:30 a 20:15h FITplus JUAN DIEGO			19:30 a 20:30h BREAKING AVANCAT BBOY ARTIS	
21:00			21 a 22h HIP HOP PREMIUM ALVAR MARCOS +30			20 a 21:30h FLOOR WORK (TBA)			21 a 22h DANCEHALL PREMIUM ARNAU NAVARRO			20 a 21h DANCEHALL RAFA PONFERRADA				20:30 a 21:30h Soul Dance Center FREESTYLE TRAINING	
23:00	SALA-1	SALA-2	SALA-3	SALA-1	SALA-2	SALA-3	SALA-1	SALA-2	SALA-3	SALA-1	SALA-2	SALA-3	SALA-1	SALA-2	SALA-3		
08:45	PAVELLO	PISCINA	ESQUAIX	PAVELLO	PISCINA	ESQUAIX	PAVELLO	PISCINA	ESQUAIX	PAVELLO	PISCINA	ESQUAIX	PAVELLO	PISCINA	ESQUAIX	Obert de 9 a 21:30h	
16:00	17 a 18h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	9:30 a 10:15h AQUAGYM Carles		17 a 18h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	8:45 a 9:30h AQUAGYM Carles		17 a 18h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	9:30 a 10:15h AQUAGYM Carles		17 a 18h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	8:45 a 9:30h AQUAGYM Carles		17 a 18h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell			Kupu Kupu (P.P)	
18:00	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	18:30 a 19:15h CURSET NAT Escola Judit Farell	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	18:15 a 19h CURSET NAT Escola Judit Farell	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	18:30 a 19:15h CURSET NAT Escola Judit Farell	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	18:15 a 19:00h CURSET NAT Escola Judit Farell	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	18:15 a 19h CURSET NAT Escola Judit Farell		10 a 10:30 NADONS	
18:30	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	18:30 a 19:15h CURSET NAT Escola Judit Farell	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	18:15 a 19h CURSET NAT Escola Judit Farell	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	18:30 a 19:15h CURSET NAT Escola Judit Farell	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	18:15 a 19:00h CURSET NAT Escola Judit Farell	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	18:15 a 19h CURSET NAT Escola Judit Farell		10:30 a 11 NADONS	
19:00	19-20h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19:15 a 19:45h NADONS Kupu Kupu (P.P)	19-20h ESCOLA ESQUAIX	19 a 19:30h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19 a 19:30h NADONS Escola Judit Farell	19-20h ESCOLA ESQUAIX	19 a 19:30h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	18:30 a 19:15h PERF NAT INFANT Escola Judit Farell	19-20h ESCOLA ESQUAIX	19 a 19:30h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19 a 19:30h NADONS Escola Judit Farell	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	19 a 19:30h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19 a 19:30h NADONS Escola Judit Farell		11 a 11:30 NADONS	
19:30	19-20h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19:15 a 20h CURS ADULT Kupu Kupu (P.P)	19-20h ESCOLA ESQUAIX	19 a 19:30h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19 a 19:30h NADONS Escola Judit Farell	19-20h ESCOLA ESQUAIX	19 a 19:30h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	18:30 a 19:15h PERF NAT INFANT Escola Judit Farell	19-20h ESCOLA ESQUAIX	19 a 19:30h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19 a 19:30h NADONS Escola Judit Farell	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	19 a 19:30h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19 a 19:30h NADONS Escola Judit Farell		11:30 a 12 NADONS	
20:00	20-21h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19:15 a 20h CURS ADULT Kupu Kupu (P.P)	19-20h ESCOLA ESQUAIX	20-21h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19:15 a 20h CURS ADULT Kupu Kupu (P.P)	19-20h ESCOLA ESQUAIX	20-21h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19:15 a 20h NAT ADULT 1 Kupu Kupu (P.P)	19-20h ESCOLA ESQUAIX	20-21h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19:15 a 20h CURS ADULT Kupu Kupu (P.P)	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	19 a 19:30h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19 a 19:30h NADONS Escola Judit Farell		12 a 12:30 NADONS	
20:30	19:35 a 20:20h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19:15 a 20h CURS ADULT Kupu Kupu (P.P)	19-20h ESCOLA ESQUAIX	19:30 a 20:30h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19:15 a 20h CURS ADULT Kupu Kupu (P.P)	19-20h ESCOLA ESQUAIX	19:30 a 20:30h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19:15 a 20h NAT ADULT 1 Kupu Kupu (P.P)	19-20h ESCOLA ESQUAIX	19:30 a 20:30h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19:15 a 20h CURS ADULT Kupu Kupu (P.P)	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	19 a 19:30h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Judit Farell	19 a 19:30h NADONS Escola Judit Farell		12 a 12:30 NADONS	
21:00																12 a 12:30 NADONS	
21:30																DIUMENGES Obert de 10 a 14:15h	
KARATE	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			ESCOLA KARATE KYOKUSHINKAE IVAN LOPEZ	
	Karate Infantil I 18-19h (- 8 a)			Kick Boxing (De 09:30 a 10:30h) David G			Karate Infantil I 18-19h (- 8 a)			Kick Boxing (De 09:30 a 10:30h) David G			KATAS de 19-20h				
	Karate Juvenil 19-20h (de 9 a 14 a)			Karate Infantil II 18-19h (-10 a)			Karate Juvenil 19-20h (de 9 a 14 a)			Kick Boxing 19-20h (+12)			Adultos 20-21:30h (+15)				
	Adultos 20-21:30h (+15) (katas, kihon, kumite, preparació física)			Especial competidores, ... 20-21h			Adultos 20-21:30h (+15) (katas, kihon, kumite, preparació física)			Especial competidores, ... 20-21h			Adultos 20-21:30h (+15) (katas, kihon, kumite, preparació física)				