

HORARIS DE CLASSES D'ACTIVITATS DIRIGIDES DES DE SETEMBRE '17



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 i divendres de 10 a 13h TARDES: de dilluns a divendres de 18 a 21 h
KUNG FU	ESCOLA 5 DRAGONS		VESPRE: ADULTS: dilluns, dimecres (SALA 2) i divendres (SALA 1) de 20 a 21h

	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																(Pavelló)	
07:30-09:30						7:30-8:15 SPINNING DAVID (amb reserva)	7:30-8:15 MANTENIMENT J DIEGO (FITNESS)					7:30-8:15 SPINNING DAVID (amb reserva)				9:30 a 13:30 PATINATGE ARTÍSTIC INICIACIÓ/PROMOCIÓ	
09:30-10:30	9:15 a 10 FORM-PILATES PACO			9:30-10:30 TONIFICACIÓ ISABEL			9:15 a 10 FORM-PILATES PACO			9:30-10:30 TONIFICACIÓ ISABEL			9:30-10:30 TONIFICACIÓ MANTENIMENT ELENA			10:00 a 10:45 SPINNING DAVID (sala 3) (amb reserva)	
10:30-11:00	10 a 10:55 IOGA BELEN						10 a 10:55 PILATES MARTA	10 a 10:55 COUNTRY FRANCINA									
11:00-14:00	11 a 12 Mare Nadó Kupu Kupu						11 a 12 Mare Nadó Kupu Kupu		(amb reserva)								
14:00-15:00				14:15 A 15:00 SUPER-GAC+ GEMMA						14:15 A 15:00 MANTENIMENT GEMMA						SALA 3	
15:00-17:00																	
17:00-18:00	17:15 a 18:15h 6 a 8 anys JAZZ I ballet i jazz			18:15 a 18:55 GACplus J DIEGO	18 a 19h HOUSE FOUNDATION Iniciació	18 a 19h HOUSE KAROL GALINDO (+8)	18:00 a 18:45 TONIFICACIÓ XAVI OLIVA	18 a 19h TAEKWONDO 4-7 anys JOAQUIM	18 a 19h HIP HOP Adnan	18:15 a 18:55 GACplus J DIEGO			17 a 17:45h INIC DANSA 4 a 6 anys				
18:00-19:00	18:00 a 18:30 ABD HIPOPR 18:30 - 19:25 MARTA	18 a 19h TAEKWONDO 4-7 anys JOAQUIM	18 a 19h Soul Dance Center HIP HOP BABY Estilzen Ruiz (5 e 7 a)	19:00 a 19:55 ZUMBA Jacky	19 a 20h JAZZ II 9 a 14 anys CARLA	19 a 20h COREOGRAFIA MANEL CABEZA	18:45 A 19:30 CARDIO DANCE XAVI OLIVA	19 a 20h TAEKWONDO 8-12 anys JOAQUIM	19 a 20h SOUL DANCE CENTER WAACKING ALBA PYT	19:00 a 19:55 ZUMBA Jacky			17:45 a 18:45h 6 a 8 anys JAZZ I ballet i jazz			17:30 a 18:30 Mare-Nado Kupu Kupu	
19:00-20:00	19:30 a 20 ABD HIPOPR 20 a 21h MARTA	19 a 20h TAEKWONDO 8-12 anys JOAQUIM	19 a 20h Soul Dance Center POPPIN' JORDI BENITO	20 a 21h IOGA BELEN	20 a 20:45 TONIFICACIÓ ANNA GAMBUS	20:15 a 21:00 SPINNING DAVID	19:30-20:20 PILATES MARTA	20 a 21h KUNG FU JUVENIL-ADULT Soul Dance Center	20 a 21h COREOGRAFIA PAU ARNAL	20 a 21h IOGA JOSMA			18:45 a 19:45 JAZZ II 9 a 14 anys CARLA	19 a 20h Soul Dance Center COREOGRAFIA ANTONIO LEON	19:15 a 20h FITplus J DIEGO	19 a 20h Soul Dance Center BREAKIN INICIACIÓ BBOY ARTIS	19 a 20h Soul Dance Center ACROBACIA AVANÇ ANNA GAMBUS
20:00-21:00	20 a 21h PILATES MARTA	20 a 21h KUNG FU JUVENIL-ADULT Soul Dance Center	20 a 21h SOUL DANCE CENTER LOCKIN' DAVID CASTEJON	21:00 - 22:15 MOVIMIENTO SENSIBLE (Pavelló) ISAAC SUAREZ	20 a 21h IOGA BELEN	21:15 a 22:15h SWING 1ER NIVELL ESC. CARLA	20:20 - 21:10 PILATES MARTA	20 a 21h KUNG FU JUVENIL-ADULT Soul Dance Center	21 a 22h COREOGRAFIA RAFA PONTARRADA +30	20 a 21h IOGA JOSMA			19:45 a 20:30 STEP-TO ANNA GAMBUS	20 a 21h Soul Dance Center BREAKIN AVANÇAT BBOY ARTIS	20 a 21h Soul Dance Center ACROBACIA INIC ANNA GAMBUS		
21:00-22:00	21 a 22h SWING 2n NIVELL ESC. CARLA	21 a 22h Soul Dance Center HIP HOP PREMIUM ALVAR MARCOS +30	21 a 22h Soul Dance Center AIKIDO JUVENIL-ADULT MONTSE				21:15 a 22:15 LLATINS 2n NIVELL ESC. CARLA	21 a 22h DANCEHALL PREMIUM RAFA PONTARRADA +30		21:00 - 22:15 AIKIDO JUVENIL-ADULT MONTSE			20:30 a 22h DANCEHALL RAFA PONTARRADA (+8)	21:15 a 22:15h LLATINS 1ER NIVELL ESC. CARLA	21 a 22:30h Soul Dance Center FREESTYLE TRAINING	DIUMENGES Obert de 10 a 14:15h	
22:00-23:00																	
	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			DISSABTES	
	PAVELLO	PISCINA	ESQUAIX	PAVELLO	PISCINA	ESQUAIX	PAVELLO	PISCINA	ESQUAIX	PAVELLO	PISCINA	ESQUAIX	PAVELLO	PISCINA	ESQUAIX	Obert de 9 a 21:30h	
08:45-16:00	17 a 18h PATINATGE ARTÍSTIC	9:30 a 10:15h AQUAGYM Carles		17 a 18h PATINATGE ARTÍSTIC	8:45 a 9:30h AQUAGYM Carles		17 a 18h PATINATGE ARTÍSTIC	9:30 a 10:15h AQUAGYM Carles		17 a 18h PATINATGE ARTÍSTIC	8:45 a 9:30h AQUAGYM Carles		17 a 18h PATINATGE ARTÍSTIC			Kupu Kupu (P.P)	
16:00-18:00	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC	18:30 a 19:15h CURSET NAT	17:30 a 19:30h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC	18:15 a 19h CURSET NAT	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC	18:30 a 19:15h CURSET NAT	17:30 a 19:30h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC	18:15 a 19:00h CURSET NAT	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC	18:15 a 19h CURSET NAT		10 a 10:30 NADONS	
18:00-18:30	19-20h PATINATGE ARTÍSTIC	19:15 a 19:45h NADONS Kupu Kupu (P.P)		19-20h PATINATGE ARTÍSTIC	19 a 19:30h NADONS		19-20h PATINATGE ARTÍSTIC	19:15 a 19:45h NADONS Kupu Kupu (P.P)		19-20h PATINATGE ARTÍSTIC	19 a 19:30h NADONS		19-20:30h PATINATGE ARTÍSTIC	19 a 19:30h NADONS	10:30 a 11 NADONS	11 a 11:30 NADONS	
18:30-19:00	20-21h PATINATGE ARTÍSTIC	19:15 a 20h CURS ADULT PERF ADULT		20-21h PATINATGE ARTÍSTIC	19:15 a 20h CURS ADULT PERF ADULT		20-21h PATINATGE ARTÍSTIC	19:15 a 20h NAT ADULT 1 PERF ADULT		20-21h PATINATGE ARTÍSTIC	19:30 a 20:15 Embarassades Kupu Kupu (P.P)		19-20:30h PATINATGE ARTÍSTIC	19:30 a 20h NADONS	11:30 a 12 NADONS	12 a 12:30 NADONS	
19:00-20:00	20-21h PATINATGE ARTÍSTIC	19:45 a 20:30h AQUAGYM Piscina 2		20-21h PATINATGE ARTÍSTIC	19:30 a 20:15h Embarassades Kupu Kupu (P.P)		20-21h PATINATGE ARTÍSTIC	19:45 a 20:30h AQUAGYM Piscina 2		20-21h PATINATGE ARTÍSTIC	19:30 a 20:15 Embarassades Kupu Kupu (P.P)		20-21h PATINATGE ARTÍSTIC		12 a 12:30 NADONS		
20:00-21:00																DIUMENGES Obert de 10 a 14:15h	
21:00-21:30																	
	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			DISSABTES	
	Karate Infantil I 18-19h (- 8 a)			Karate Infantil II 18-19h (-10 a)			Karate Infantil I 18-19h (- 8 a)			Karate Infantil II 18-19h (-10 a)			KATAS de 19-20h			ESCOLA KARATE KYOKUSHINKAE IVAN LOPEZ	
	Karate Juvenil 19-20h (de 9 a 14 a)			Kick Boxing (+12 a - 19-20h)			Karate Juvenil 19-20h (de 9 a 14 a)			Kick Boxing (+12 a - 19-20h)			Adulto KUMITE, prep física 20-21.30h				
	Adulto katas, kihon, ... 20-21h (+15)			Especial competidores, ... 20-21h			Adulto katas, kihon, ... 20-21h (+15)			Especial competidores, ... 20-21h			Adulto KUMITE, prep física 20-21.30h				
	Adulto kumite, prep física 21-22h (+15)			DOJU ESPECIALITZAT d'entrenament físic i tècnic			Adulto kumite, prep física 21-22h (+15)			Adulto kumite, prep física 21-22h (+15)			Aprenentatge i alta competició karate infantil, juvenil i adult!!!				

KARATE