

HORARIS DE CLASSES D'ACTIVITATS DIRIGIDES - 2018



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.
KUNG FU		ESCOLA 5 DRAGONS	VESPRE: ADULTS: dilluns, dimecres (SALA 2) 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)	
					7:30-8:15 SPINNING DAVID (amb reserva)	7:30-8:15 MANTENIMENT J.DIEGO (FITNESS)					7:30-8:15 SPINNING DAVID (amb reserva)				(Pabelló)
9:15 a 10 FORM-PILATES PACO			9:30-10:30 TONIFICACIO ISABEL	09:30 a 10:30h Kick Boxing Doju Karate David Gonzalez		9:15 a 10 FORM-PILATES PACO			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 ARTISTIC INICIACIO/PROMOCIO
10 a 10:55 IOGA BELEN						10 a 10:55 PILATES MARTA	10 a 10:55 COUNTRY FRANCINA								
11 a 12 Mare Nadó Kupu Kupu			14:15 A 15:00 SUPER-GAC+ GEMMA			11 a 12 Mare Nadó Kupu Kupu		(amb reserva)	14:15 A 15:00 MANTENIMENT GEMMA						
															DIUMENGES Obert de 10 a 14:15h
			17:15 a 18:15h 6 a 8 anys JAZZ I Ballet i Jazz							17:30 a 18:30 Mare-Nado Kupu Kupu					
18:00 a 18:30 ABD HIPOPR 18:30 - 19:25	18 a 19h TAEKWONDO 4-7 anys JOAQUIM	18 a 19h Soul Dance Center HIP HOP BABY Estizen Ruiz (5 a 7 a)	18:15 a 18:55 GACplus J.DIEGO	18 a 19h Soul Dance Center FOUNDATION Iniciació	18 a 19h HOUSE KAROL GALINDO (+8)	18:00 a 18:45 TONIFICACIO XAVI OLIVA	18 a 19h TAEKWONDO 4-7 anys JOAQUIM	18 a 19h Soul Dance Center HIP HOP Adnan	18:15 a 18:55 GACplus J.DIEGO	18:45 A 19:30 CARDIO DANCE XAVI OLIVA	18 a 19h TAEKWONDO 4-7 anys JOAQUIM	18 a 19h Soul Dance Center HIP HOP Adnan	18:45 a 19:45 JAZZ I Ballet i Jazz	18 a 19h FOUNDATION Iniciació	
19:00 a 19:55 PILATES MARTA	19 a 20h TAEKWONDO 8-12 anys JOAQUIM	19 a 20h Soul Dance Center POPPIN' JORDI BENITO	19:00 a 19:55 ZUMBA JACKY	19:00 a 19:55 JAZZ II 8 a 14 anys CARLA	19 a 20h Soul Dance Center COREOGRAFIA MANEL CABEZA	19:00 a 19:55 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	19:45 a 20:30 JAZZ II 9 a 14 anys CARLA	19 a 20h Soul Dance Center COREOGRAFIA ANTONIO LEON	19 a 20h Soul Dance Center HIP HOP Adnan	19:15 a 20h FITplus J.DIEGO	19 a 20h Soul Dance Center BREAKIN INICIACIO BBOY ARTIS	19 a 20h Soul Dance Center ACROBACIA AVANÇ ANNA GAMBUS
20 a 21h ABD HIPOPR MARTA	20 a 21h KUNG FU JUVENIL-ADULT 5 DRAGONS	20 a 21h Soul Dance Center LOCKIN' DAVID CASTEJON	20 a 21h IOGA BELEN	20 a 20:45 TONIFICACIO ANNA GAMBUS	20 a 20:45 SPINNING DAVID	20:20 - 21:10 PILATES MARTA	20 a 21h KUNG FU JUVENIL-ADULT 5 DRAGONS	20 a 21h Soul Dance Center COREOGRAFIA PAU ARNAL	20 a 21h IOGA JOSMA	20 a 20:30 STEP-TO ANNA GAMBUS	20 a 21h SPINNING DAVID	20 a 21h Soul Dance Center HIP HOP Adnan	20 a 21h KUNG FU ADULT 5 DRAGONS	20 a 21h Soul Dance Center BREAKIN AVANÇAT BBOY ARTIS	20 a 21h Soul Dance Center ACROBACIA INIC ANNA GAMBUS
21 a 22 h SWING 2n NIVELL ESC. CARLA	21 a 22h Soul Dance Center HIP HOP PREMIUM ALVAR MARCOS +30	21 a 22h Soul Dance Center HIP HOP PREMIUM ALVAR MARCOS +30	21:00 - 22:15 HIT (Fitness)	20 a 20:45 HIT (Fitness)	21:15 a 22:15h SWING 1ER NIVELL ESC. CARLA	21 a 22h LLATINS 2n NIVELL ESC. CARLA	21 a 22h DANCEHALL PREMIUM SALA 2 RAFA POFERRADA +30	21 a 22h DANCEHALL PREMIUM SALA 2 RAFA POFERRADA +30	21:00 - 22:15 AIKIDO JUVENIL-ADULT MONTSE	20:30 a 21:30h DANCEHALL SALA 2 RAFA POFERRADA	21:15 a 22:15h LLATINS 1ER NIVELL ESC. CARLA	21 a 22h Soul Dance Center HIP HOP PREMIUM ALVAR MARCOS +30	21 a 22:30h Soul Dance Center FREESTYLE TRAINING		
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
	9:30 a 10:15h AQUAGYM Carles			8:45 a 9:30h AQUAGYM Carles			9:30 a 10:15h AQUAGYM Carles			8:45 a 9:30 AQUAGYM Carles					Kupu Kupu (P.P)
17 a 18h PATINATGE ARTISTIC			17 a 18h PATINATGE ARTISTIC			17 a 18h PATINATGE ARTISTIC			17 a 18h PATINATGE ARTISTIC			17 a 18h PATINATGE ARTISTIC			10 a 10:30 NADONS
18 a 19h PATINATGE ARTISTIC	18:30 a 19:15h CURSET NAT	17:45 a 19:45h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTISTIC	18:15 a 19h CURSET NAT	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTISTIC	18:30 a 19:15h CURSET NAT	17:45 a 19:45h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTISTIC	18:15 a 19:00 CURSET NAT	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTISTIC	18:15 a 19h CURSET NAT		10:30 a 11 NADONS
19-20h PATINATGE ARTISTIC	18:30 a 19:15h PERF NAT INFANT		19-20h PATINATGE ARTISTIC	18:15 a 19h PERF NATACIO INFANTIL		19-20h PATINATGE ARTISTIC	18:30 a 19:15 PERF NAT INFANT		19-20h PATINATGE ARTISTIC	18:15 a 19:00 PERF NATACIO INFANTIL		19-20h PATINATGE ARTISTIC	Kupu Kupu (P.P)		11 a 11:30 NADONS
19-20h PATINATGE ARTISTIC	19:15 a 19:45h NADONS Kupu Kupu (P.P)		19-20h PATINATGE ARTISTIC	19 a 19:30h NADONS		20-21h PATINATGE ARTISTIC	19:15 a 20h NAT ADULT 1 PERF ADULT		19-20h PATINATGE ARTISTIC	19 a 19:30 NADONS		19-20h PATINATGE ARTISTIC	19 a 19:30h NADONS		11:30 a 12 NADONS
20-21h PATINATGE ARTISTIC	19:15 a 20h CURS ADULT PERF ADULT		20-21h PATINATGE ARTISTIC	19:15 a 20h CURS ADULT PERF ADULT		20-21h PATINATGE ARTISTIC	19:30 a 20:30h Embarassades Kupu Kupu (P.P)		20-21h PATINATGE ARTISTIC	19:15 a 20h CURS ADULT PERF ADULT		20-21h PATINATGE ARTISTIC	19:30 a 20h NADONS		12 a 12:30 NADONS
20-21h PATINATGE ARTISTIC	19:35 a 20:20h AQUAGYM Piscina 2		20-21h PATINATGE ARTISTIC	19:30 a 20:30h Embarassades Kupu Kupu (P.P)		20-21h PATINATGE ARTISTIC	19:15 a 20h CURS ADULT PERF ADULT		20-21h PATINATGE ARTISTIC	19:30 a 20:30h Embarassades Kupu Kupu (P.P)		20-21h PATINATGE ARTISTIC	19:30 a 20h NADONS		12 a 12:30 NADONS
DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			DISSABTES
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			ESCOLA KARATE KYOKUSHINKAE IVAN LOPEZ
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)			Karate Infantil II 18-19h (-10 a)			KATAS de 19-20h			
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)			Especial competidores, ... 20-21h			Adulto KUMITE, prep física 20-21.30h			
Aprentatges i alta competició karate infantil, juvenil i adult!!!															

KARATE