

# HORARIS DE CLASSES D'ACTIVITATS DIRIGIDES - 2019/2020



## Horaris del Club:

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

<b>FITNESS</b>	Obert en horaris Club	Amb professor:	<b>MATINS:</b> dilluns/dimecres/divendres de 10 a 13h - Dimarts/Dijous de 10h a 12h <b>TARDES:</b> 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)			
07:30																		
07:30						7:30-8:15 <b>SPINNING</b> DAVID												
09:30	9:15 a 10 <b>BALANCE</b> PACO			9:30-10:30 <b>TONIFICACIO</b> ISABEL	09:30 a 10:30h <b>Kick Boxing</b> Doju Karate IVAN/DAVID	(amb reserva)	9:15 a 10 <b>BALANCE</b> PACO	9:15 a 10 <b>COUNTRY</b> FRANCINA		9:30-10:30 <b>TONIFICACIO</b> ISABEL	09:30 a 10:30h <b>Kick Boxing</b> Doju Karate IVAN/DAVID		9:30-10:30 <b>TONIFICACIO</b> ELENA			Obert de 9 a 21:30h		
10:30	10 a 10:30h <b>Hipopressius</b>						10 a 10:30h <b>Hipopressius</b>											
10:30	10:30 a 11:15 <b>PILATES</b> MARTA						10:30 a 11:15 <b>PILATES</b> MARTA											
14:00				14:15 A 15:00 <b>MOLDEIG+</b> DIEGO						14:15 A 15:00 <b>MOLDEIG+</b> 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			
18:00																	<b>DIUMENGES</b> Obert de 10 a 14:15h	
18:00	18:15h a 19h <b>CARDIOFIT</b>	18 a 18:55h <b>HIP-HOP BABY</b>	18 a 19h <b>FOUNDATION INFANTIL</b> (8 A 11) INICIACIO	18:15 a 18:55 <b>MOLDEIG+</b> J.DIEGO	18:00 a 18:55 <b>TAEKWONDO</b> ANNA	18 a 19h <b>FOUNDATION (+12)</b> INICIACIO	18:15h a 19h <b>CARDIOFIT</b>	18 a 18:55h <b>HIP-HOP BABY</b> (6-7 A)	18 a 19h <b>FOUNDATION INFANTIL</b> (8 A 11) INICIACIO	18:15 a 18:55 <b>MOLDEIG+</b> J.DIEGO	18:00 a 18:55 <b>TAEKWONDO</b> ANNA	18 a 19h <b>FOUNDATION (+12)</b> INICIACIO				17:30 a 18:30h <b>BREAKING 1</b> ÁLVAR MARCOS	Club Malibú Esportiu	
19:00	19 a 19:45 h <b>PILATES</b> MARTA	19 a 20h <b>INFAN-JUVENIL</b> de 4-6 y 7-12 anys	19 a 20h <b>COMMERCIAL</b> GABRIEL RONCO	19:00 a 19:55 <b>ZUMBA</b> JACKY	19 a 20h <b>POPPING 1</b> JORDI BENITO	19 a 20h <b>LOCKING 2</b> DAVID CASTEJON	19 a 19:45 h <b>PILATES</b> MARTA	19 a 20h <b>JUDO</b> de 4-6 y 7-12 anys	19 a 20h <b>HIP-HOP</b> CHRIS ANGELOUS	19:00 a 19:55 <b>ZUMBA</b> Jacky	19 a 20h <b>DANCEHALL 1</b> RAFA PONTERRADA	19 a 20h <b>DANCEHALL 2</b> ARNAU NAVARRO	19:30 a 20:15h <b>CARDIOFIT</b> J.DIEGO (FITNESS)			18:30 a 19:30h <b>WAACKING</b> ALBA CAMPOS	Club de Fitness Salut i Esport	
20:00	19:45 a 20:15 <b>ABD HIPOPR</b>	20 a 21h <b>JUDO ADULT</b> 12 i més anys	20 a 21h <b>HOUSE DANCE</b> JORDI BENITO	20 a 20:45 <b>CARDIOFIT</b> J.DIEGO (FITNESS)	19 a 20h <b>LOCKING 1</b> DAVID CASTEJON	19 a 20h <b>POPPING 2</b> JORDI BENITO	20:15 a 21h <b>PILATES</b> MARTA	20 a 21h <b>JUDO ADULT</b> 12 i més anys	20 a 21h <b>BREAKING 2</b> BREAK BERN	20 a 21h <b>IOGA</b> JOSMA	20 a 20:45 <b>CARDIOFIT</b> J.DIEGO (FITNESS)	19 a 20h <b>CHOREO</b> PAU ARNAL				19:30 a 20:30h <b>VOGUE</b> JULIA ROMERO		
21:00			21 a 22h <b>PREMIUM (+30)</b> ÁLVAR MARCOS	20 a 21h <b>IOGA</b> BELEN	20 PREP ESPINNING 20:15 a 21:00 <b>SPINNING</b> DAVID (PAVELO)						20 PREP ESPINNING 20:15 a 21:00 <b>SPINNING</b> DAVID (PAVELO)							
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			
	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			DISSABTES		
	PAVELLO	PISCINA	ESQUAIX	PAVELLO	PISCINA	ESQUAIX	PAVELLO	PISCINA	ESQUAIX	PAVELLO	PISCINA	ESQUAIX	PAVELLO	PISCINA	ESQUAIX			
08:45		9:30 a 10:15h <b>AQUAGYM</b> Carles			8:45 a 9:30h <b>AQUAGYM</b> Carles						9:30 a 10:15h <b>AQUAGYM</b> Carles					Obert de 9 a 21:30h		
16:00				17 a 18h <b>PATINATGE ARTÍSTIC</b> Escola Malibu Esportiu						17 a 18h <b>PATINATGE ARTÍSTIC</b> Escola Malibu Esportiu						Kupu Kupu (P.P)		
18:00	18 a 19h <b>PATINATGE ARTÍSTIC</b> Escola Malibu Esportiu		18 a 20h <b>ESCOLA ESQUAIX</b>	18 a 19h <b>PATINATGE ARTÍSTIC</b> Escola Malibu Esportiu	18:15 a 19h <b>CURSET NAT</b>	18 a 20h <b>ESCOLA ESQUAIX</b>	18 a 19h <b>PATINATGE ARTÍSTIC</b> Escola Malibu Esportiu	18:30 a 19:15h <b>CURSET NAT</b>	18 a 20h <b>ESCOLA ESQUAIX</b>	18 a 19h <b>PATINATGE ARTÍSTIC</b> Escola Malibu Esportiu	18:15 a 19:00 <b>CURSET NAT</b>	18 a 20h <b>ESCOLA ESQUAIX</b>	En espera...	18:15 a 19h <b>CURSET NAT</b>		10 a 10:30 <b>NADONS</b>	Club Malibú Esportiu	
18:30		18:30 a 19:15h <b>CURSET NAT</b> Escola Malibu Esportiu		18:15 a 19h <b>PERF NATACIÓ INFANTIL</b> Escola Malibu Esportiu			18:30 a 19:15h <b>CURSET NAT</b> Escola Malibu Esportiu			18:15 a 19:00 <b>PERF NATACIÓ INFANTIL</b> Escola Malibu Esportiu			18 a 19h <b>PATINATGE ARTÍSTIC</b> Escola Malibu Esportiu	18:15 a 19h <b>CURSET NAT</b>		10:30 a 11 <b>NADONS</b>	Club de Fitness Salut i Esport	
19:00	19-20h <b>PATINATGE ARTÍSTIC</b> Kupu Kupu (P.P)	19:15 a 19:45h <b>NADONS</b> Kupu Kupu (P.P)		19-20h <b>PATINATGE ARTÍSTIC</b> Escola Malibu Esportiu	19 a 19:30h <b>NADONS</b>		19-20h <b>PATINATGE ARTÍSTIC</b> Escola Malibu Esportiu	18:30 a 19:15 <b>PERF NAT INFANT</b>		19-20h <b>PATINATGE ARTÍSTIC</b> Escola Malibu Esportiu	19 a 19:30 <b>NADONS</b>		18 a 19h <b>PATINATGE ARTÍSTIC</b> Escola Malibu Esportiu	19 a 19:30h <b>NADONS</b>		11 a 11:30 <b>NADONS</b>		
19:30													19-20 <b>PATINATGE ARTÍSTIC</b> Escola Malibu Esportiu	19:30 a 20h <b>NADONS</b>		11:30 a 12 <b>NADONS</b>		
20:00	20-21h <b>PATINATGE ARTÍSTIC</b> Escola Malibu Esportiu	19:15 a 20h <b>CURS ADULT</b> 19:35 a 20:20h			19:30 a 20:30h <b>Embarassades</b> Kupu Kupu (P.P)		20-21h <b>PATINATGE ARTÍSTIC</b> Escola Malibu Esportiu	19:15 a 20h <b>NAT ADULT 1</b> 19:15 a 20h			19:30 a 20:30h <b>Embarassades</b> Kupu Kupu (P.P)					12 a 12:30 <b>NADONS</b>		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			DISSABTES		
				Kick Boxing (De 09:30 a 10:30h) David G						Kick Boxing (De 09:30 a 10:30h) David G								
	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 19-20:30h (+12)			Karate Juvenil 19-20h (de 9 a 14 a)			Kick Boxing 19-20:30h (+12)			Adultos 20-21:30h (+15)					
	Adultos 20-21:30h (+15) (katas, kihon, kumite, preparació física)			Especial competidores, ... 20-21h DOJU ESPECIALITZAT d'entrenament físic i tècnic			Adultos 20-21:30h (+15) (katas, kihon, kumite, preparació física)			Especial competidores, ... 20-21h Aprentatge i alta competició infantil, juvenil i adult!!!			Adultos 20-21:30h (+15) (katas, kihon, kumite, preparació física)					

**KARATE**