

HORARIS DE CLASSES D'ACTIVITATS DIRIGIDES - 2020



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)		
07:30																	
07:30						7:30-8:15 SPINNING DAVID											
09:30	9:15 a 10 BALANCE PACO			9:30-10:30 TONIFICACIO ISABEL	09:30 a 10:30h Kick Boxing Doju Karate IVAN/DAVID	(amb reservat)	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 IVAN/DAVID		9:30-10:30 TONIFICACIO ELENA			Obert de 9 a 21:30h	
10:30	10 a 10:30h Hipopressius						10 a 10:30h Hipopressius										
10:30	10:30 a 11:15 PILATES MARTA						10:30 a 11:15 PILATES MARTA										
14:00				14:15 A 15:00 MOLDEIG+ DIEGO					14:15 A 15:00 SPINNING DAVID	14:15 A 15:00 MOLDEIG+ 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	18:10h a 19h CARDIOFIT	18 a 18:55h AIKIDO INFAN-JUVENIL de 5 a 12 anys	18 a 19h FOUNDATION INFANTIL (8 A 11) INICIACIO	18:15 a 18:55 MOLDEIG+ J.DIEGO	18:00 a 18:55 TAEKWONDO ANNA	18 a 19h FOUNDATION (+12) INICIACIO	18:10h a 19h CARDIOFIT	18 a 18:55h AIKIDO INFAN-JUVENIL de 5 a 12 anys	18 a 19h FOUNDATION INFANTIL (8 A 11) INICIACIO	18:15 a 18:55 MOLDEIG+ J.DIEGO	18:00 a 18:55 TAEKWONDO ANNA	18 a 19h FOUNDATION (+12) INICIACIO				17:30 a 18:30h BREAKING 1 ÁLVAR MARCOS	Obert de 10 a 14:15h
19:00	19 a 19:45 h PILATES MARTA	19 a 19:55h AIKIDO ADULT en breut	19 a 20h COMMERCIAL GABRIEL RONCO	19:00 a 19:55 ZUMBA JACKY	19 a 20h POPPING 1 JORDI BENITO	19 a 20h LOCKING 2 DAVID CASTEJON	19 a 19:45 h PILATES MARTA	19 a 19:55h AIKIDO ADULT en breut	19 a 20h HIP-HOP CHRIS ANGELOUS	19:00 a 19:55 ZUMBA Jacky	19 a 20h DANCEHALL 1 RAFA PONFERRADA	19 a 20h DANCEHALL 2 ARNAU NAVARRO				18:30 a 19:30h WAACKING ALBA CAMPOS	Club Malibú Esportiu Club de Fitness Salut i Esport
20:00	19:45 a 20:15 ABD HIPOPR	20 a 21h JUDO ADULT 12 i més anys	20 a 21h HOUSE DANCE JORDI BENITO	20 a 20:45 CARDIOFIT J.DIEGO (FITNESS)	19 a 20h LOCKING 1 DAVID CASTEJON	19 a 20h POPPING 2 JORDI BENITO	20:15 a 21h PILATES MARTA	20 a 21h JUDO ADULT 12 i més anys	20 a 21h BREAKING 2 BREAK BERN	20 a 21h IOGA JOSMA	20 a 20:45 CARDIOFIT J.DIEGO (FITNESS)	19 a 20h CHOREO PAU ARNAL	19:30 a 20:15h CARDIOFIT J.DIEGO (FITNESS)			19:30 a 20:30h VOGUE JULIA ROMERO	Club de Fitness Salut i Esport
21:00			21 a 22h PREMIUM (+30) ÁLVAR MARCOS	20 a 21h IOGA BELEN	20 PREP ESPINNING 20:15 a 21:00 SPINNING DAVID (PAVELLO)					20 a 21h i 21 a 22h KRAV MAGA Defensa Personal Jordi Torret (Pista 1)	20 PREP ESPINNING 20:15 a 21:00 SPINNING DAVID (PAVELLO)						
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		Obert de 9 a 21:30h
08:45		9:30 a 10:15h AQUAGYM Carles			8:45 a 9:30h AQUAGYM Carles					9:30 a 10:15h AQUAGYM Carles						Kupu Kupu (P.P)	
16:00				17 a 18h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Malibú Esportiu						17 a 18h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Malibú Esportiu						10 a 10:30 NADONS	
18:00	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Malibú Esportiu	18:30 a 19:15h CURSET NAT 18:30 a 19:15h	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Malibú Esportiu	18:15 a 19h PERF NATACIÓ INFANTIL	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Malibú Esportiu	18:30 a 19:15h CURSET NAT 18:30 a 19:15h	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	18 a 19h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Malibú Esportiu	18:15 a 19:00 CURSET NAT 18:15 a 19:00	18 a 20h ESCOLA ESQUAIX	En espera...	18:15 a 19h CURSET NAT		10:30 a 11 NADONS	
18:30																11 a 11:30 NADONS	
19:00	19-20h PATINATGE ARTÍSTIC	19:15 a 19:45h NADONS Kupu Kupu (P.P)		19-20h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Malibú Esportiu	19 a 19:30h NADONS		19-20h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Malibú Esportiu	19:20h PERF NAT INFANT		19-20h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Malibú Esportiu	19 a 19:30 NADONS					11:30 a 12 NADONS	
19:30																12 a 12:30 NADONS	
20:00	20-21h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Malibú Esportiu	19:15 a 20h CURS ADULT PERF ADULT 19:35 a 20:20h			19-20h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Malibú Esportiu		20-21h PATINATGE ARTÍSTIC Escola Malibú Esportiu	19:15 a 20h NAT ADULT 1 PERF ADULT			19:30 a 20:30h Embarassades Kupu Kupu (P.P)	20 a 21h KRAV MAGA Defensa Personal Jordi Torret					
20:30																	
21:00		19:35 a 20:20h AQUAGYM Piscina 2															
21:30																	
	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES				
	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			Karate Infantil II 18-19h (-10 a)				
	Karate Juvenil 19-20h (de 9 a 14 a)			Especial competidores, ... 20-21h			Karate Juvenil 19-20h (de 9 a 14 a)			Especial competidores, ... 20-21h			KATAS de 19-20h				
	Adultos 20-21:30h (+15) (katas, kihon, kumite, preparació física)			DOJU ESPECIALITZAT d'entrenament físic i tècnic			Adultos 20-21:30h (+15) (katas, kihon, kumite, preparació física)			Adultos 20-21:30h (+15) Aprentatge i alta competició infantil, juvenil i adult!!!			Adultos 20-21:30h (+15) (katas, kihon, kumite, preparació física)			ESCOLA KARATE KYOKUSHINKAE IVAN LOPEZ	

KARATE