



## 2013

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:30	8:20	1	TBC	SpinAsme	<b>BODYPUMP</b>	SpinAsme		
8:00	8:45	Pisc.	Aqua Cardio	Aqua Tono	Aqua Cardio	Aqua Tono	Pilates (sala 2)	
8:30	9:20	1	ASME bailar	Stretching Global	Step	Stretching Global	Tonificació	
9:00	9:45	Pisc.	Aqua Gym	Combi Salut	Aqua Gym	Aqua Cardio	Aqua Gym	
9:30	10:15	Spin						SpinAsme
9:30	10:20	1	Tonificació	Pilates (10:00h)	ASME Bailar	<b>BODYPUMP</b>	TBC	
9:30	10:20	2	loga +	<b>BODYPUMP</b>	loga +			
9:45	10:30	Pisc.		Aqua Cardio+65 (10:00h.)		Aqua Gym+65		
10:30	11:15	Spin		SpinAsme				SpinAsme
10:30	11:20	2	loga suau	Tai Xi (avançat)	loga suau	Tai Xi (avançat)	loga	
11:00	11:45	Pisc.	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Gym	Pilates (sala 1)	Aqua Gym	
11:00	11:50	1						
11:20	12:10	1						<b>BODYPUMP</b>
11:30	12:20	1-2	En Forma Suau	Tai Xi (bàsic)	En Forma Suau	Tai Xi (bàsic)	Balls en línea	
11:45	12:30	Pisc.	Combi Salut		Combi Salut	Aqua Gym	Combi Salut	
12:30	13:20	1						Stretching Global
13:30	14:15	1		Fitness Combat	GAC	<b>BODYPUMP</b>		
14:15	15:05	1	<b>BODYPUMP</b>	Step	TBC			
14:15	15:05	Carrer			Running			
14:30	15:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme		
15:15	16:00	Pisc.	Aqua Cardio		Aqua GAC			
15:15	16:05	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme	
15:30	16:20	2		loga		loga		
17:00	17:50	1	<b>BODYPUMP</b>	GAC	Step	TBC		
18:00	18:50	2	TBC	Tai Xi (bàsic)	<b>BODYPUMP</b>	Tai Xi (bàsic)		
18:00	18:50	1	Pilates	Dance	Pilates	Step	TBC	
19:00	19:50	L	GAC (18:45h sala 2)	Tai Xi (avançat)		Tai Xi (avançat)		
19:00	19:50	1	<b>BODYPUMP</b>	<b>BODYPUMP</b>		ASME Bailar	Stretching Global	
19:00	19:50	2		ABS 20'	TBC (sala 1)	ABS 20'		
19:30	20:15	Spin	SpinAsme (19:15h)	SpinAsme	SpinAsme (19:15h)	SpinAsme		
19:30	20:15	Carrer		Running				
19:30	20:15	Pisc.	Aqua Cardio	Aqua Tono	Aqua Cardio	Aqua Tono		
19:30	20:20	1			<b>BODYPUMP</b> (sala 2)			
19:30	20:20	2	ASME Bailar	TBC		GAC	<b>BODYPUMP</b> (19:45h)	
20:00	20:45	Spin	SpinAsme		SpinAsme		SpinAsme	
20:00	20:50	L		Cardio Salsa	Dansa del Ventre			
20:00	20:50	1-2	Pilates (sala 1)	Step (sala 1)	Pilates (sala 2)			
20:15	21:00	Pisc.	Aqua Express 30'	Aqua Cardio	Aqua Express 30'	Aqua Cardio		
20:30	21:15	Spin		SpinAsme		SpinAsme		
20:30	21:20	2		<b>BODYPUMP</b>				
21:00	21:50	1	<b>BODYPUMP</b>	loga Dinàmic	Dance (20:50h)	Fitness Combat		
21:00	21:50	2				loga Dinàmic		

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, els continguts i horaris i els tècnics que les imparteixen. Per impossibilitat material de substitució es podrà no impartir una sessió.

\* (Reducció de classes al Nadal i l'estiu)

	Activitats d'entrenament muscular		Activitats combinades		Activitats aquàtiques
	Activitats d'entrenament cardiovascular		Activitats SpinASME (ciclo indoor)		
	Activitats holístiques		Activitats Coreografiades		