



HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES DE NADAL

CEM Sant Andreu - La Sagrera: del 24 al 30 de desembre de 2018

DILLUNS 24

No hi ha activitats dirigides (el gimnàs tanca a les 14 h).

DIMARTS 25

TANCAT

DIMECRES 26

TANCAT

DIJOUS 27

S1

S2PAB

8:30 - 9:15	JUMP BIKE	
9:30 - 10:15		MANTENIMENT
10:30 - 11:15		GAP
18:30 - 19:15	MANTENIMENT	
19:30 - 20:15	FIT BIKE	
20:30 - 21:15		FUNCIONAL

DIVENDRES 28

S1

S2PAB

8:30 - 9:15		CROSSA
9:30 - 10:15		ZUMBA
10:30 - 11:15		PILATES
14:30 - 15:15	SPINNING	
18:30 - 19:15	SPINNING	
19:30 - 20:15	ABD EST	

VACANCES de FUNCIONAL KIDS



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU



HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES DE NADAL

CEM Sant Andreu - La Sagrera: del 31 desembre 2018 al 6 gener 2019

DILLUNS 31

No hi ha activitats dirigides (el gimnàs tanca a les 14 h).

DIMARTS 1

TANCAT

DIMECRES 2

	S1	S2PAB	EXTERIOR
8:30 - 9:15		CROSSA	
9:30 - 10:15	SPINNING		
10:30 - 11:15		GAC	
14:30 - 15:15	SPINNING		
15:30 - 16:15		PILATES	
18:30 - 19:15	SPINNING	ZUMBA	
19:30 - 20:15	ABD EST	BOXING	RUNNING (90min)
20:30 - 21:15		TONIFICACIÓ	

DIJOUS 3

	S1	S2PAB
8:30 - 9:15	JUMP BIKE	
9:30 - 10:15		MANTENIMENT
10:30 - 11:15		GAP
18:30 - 19:15	MANTENIMENT	
19:30 - 20:15	FIT BIKE	
20:30 - 21:15		FUNCIONAL

DIVENDRES 4

	S1	S2PAB
8:30 - 9:15		CROSSA
9:30 - 10:15		ZUMBA
10:30 - 11:15		PILATES
14:30 - 15:15	SPINNING	
18:30 - 19:15	SPINNING	
19:30 - 20:15	ABD EST	

VACANCES de FUNCIONAL KIDS



**CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU**