

novaicària
ESPORT & FIT



**HORARI
D'ACTIVITATS
DIRIGIDES**

DEL 30 DE JULIOL AL 2 DE SETEMBRE DEL 2018

SALA 1/ PRINCIPAL I BOX

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10				FAT BURN 1	
8:00					
9:00	ZUMBA 1	BODYBALANCE 1	BODYPUMP 1	ZUMBA Xpress 1	TONO 1
9:30				CXWORX 1	
10:00	BOX	GAC 1	BOX	BODYPUMP 1	ZUMBA 1
11:00	TONO 1		CONTROL PILATES 1		
12:00					
14:00		BOX		BOX	
14:15	TONO 1		FAT BURN 1		
17:30		CONTROL PILATES 1			
18:00	TONO 1		TONO 1		ZUMBA 1
18:30	BOX	BODYPUMP Xpress 1		GAC 1	
19:00	BODYPUMP 1	CXWORX 1	BODYBALANCE 1		ESQUENA SANA 1
19:30		ZUMBA 1		FAT BURN 1	
		BOX		BOX	
20:00	FAT BURN 1		ZUMBA 1		
20:30			BOX	BODYPUMP 1	



SALA 2 - SPINNING

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:10	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
8:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
9:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
10:00	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL
11:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL 90'	SPINNING VIRTUAL
12:00						SPINNING VIRTUAL	
13:15		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL			
13:45	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		
14:15		SPINNING		SPINNING			
14:35	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		
15:15		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL			
17:00					SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	
17:30	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
18:00					SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	
18:30	SPINNING	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING			
19:00					SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	
19:30	SPINNING	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING			
20:00					SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	
20:30	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
21:30		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL			

LLEGGENDA

SPINNING JOVE Activitat a partir de 13 anys.

NOTA

Horari subjecte a canvis. Consulteu l'app de Nova I cària.

Totes les classes tenen una duració de 45 minuts excepte el dissabte a les 12 hores que és de 90 minuts.