

TAUHOLOS

SALUT CONSCIENT

ESTIRA'T

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
IOGA IYENGAR	09:30-10:45 h Ivanna	18:20-19:35 h Enoc	09:30-10:45 h Ivanna	18:20-19:35 h Enoc	-
	15:15-16:30 h Ivanna		15:15-16:30 h Ivanna		
	18:45-20:00 h Ivanna	19:45-21:00 h Enoc	18:45-20:00 h Ivanna	19:45-21:00 h Enoc	
IOGA SALUT	-	19:00-20:00 h Cora	-	19:00-20:00 h Cora	-

CUIDA'T

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
GIM DOLÇA	10:00-11:00 h Rosanna	09:00-10:00 h Dani	10:00-11:00 h Cristina	09:00-10:00 h Dani	-
	11:00-12:00 h Rosanna	10:00-11:00 h Dani	11:00-12:00 h Cristina	10:00-11:00 h Judith / Dani	-
SALUTGYM (nivell mig)	-	17:00-18:00 h Rosanna	-	17:00-18:00 h Rosanna	-
SALUTGYM (nivell avançat)	-	-	-	18:00-19:00 h Rosanna	-
EECCMM	-	20:15-21:30 h Cora	17:00-18:15 h Cora	20:15-21:30 h Cora	09:30-10:45 h Cora
					11:00-12:15 h Cora

ACTIVA'T

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
PILATES	-	-	19:00-20:00 h Dani	-	19:00-20:00 h Dani
	20:00-21:00 h Dani	-	20:00-21:00 h Dani	-	-
ENTRENAMENT DE FORÇA SÈNIOR	-	-	-	-	11:30-12:30 Blanca
TITANS GYM HOMES	-	-	-	11:00-12:00 h Manel	-

ESPAI DONA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
IOGA EMBARÀS	17:00-18:30 h Blanca	-	-	-	-
EMBARÀS FIT	-	-	-	16:00 - 17:00 h Cristina	-
MAMAGYM	-	11:30-12:30 h Blanca	-	-	-
GRUP SUPORT LACTÀNCIA	-	-	-	12:30-13:30 h Judith / Neus	-
HIPOPRESSIUS child friendly	16:00-17:00 h Blanca	-	-	-	-
WOMAN FITNESS	18:30-19:30 h Blanca	-	-	17:00-18:00 h Cristina	-
CERCLE DE DONES	-	-	-	19:30-21:30 h Laila	-

CONNECTA'T

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
CERCLE MINDFULNESS	19:45-21:15 h Eduard	-	-	-	-
Alumnes MBSR	-	-	18:30-21:00 h Eduard	-	-