

IRADIER

CLUB MUJER



Horari de classes 2012

DILLUNS	SALA 2	SALA 3	SALA 4	FISIOTERÀPIA		SALA 1	PISCINA
08.00 h					08.10 h	Tonificació	
09.00 h	Stretch-to				09.10 h	Tonificació	Aquagym
10.00 h	Stretch-to	Spinning	Pilates	Reeducació postural	10.10 h	Tonificació	
11.00 h	Cardio-to				11.10 h	Step	Aquagym
12.00 h	Stretching			Reed. postural	12.10 h	Jazz Art	
13.00 h	Cardio abdominals				13.10 h	Cardio-to	
14.00 h	Cardio adductors	Spinning		Reed. postural	14.10 h	Step-Horton	
15.00 h	GAC				15.10 h	Cardio glúts	
16.00 h	GAC		Sevillanes	Reed. postural	16.10 h		
17.00 h	GAC		loga		17.30 h	Group Training	
18.00 h	Tonificació	Spinning	"Irish Dance	To postural	18.10 h	Bollywood	Aquagym
19.00 h	Stretch-to				19.10 h	Tonificació	
20.00 h	Cardio-to	Spinning		To postural	20.10 h	Jazz Dance	
21.00 h	Insanly Core						

DIMARTS	SALA 2	SALA 3	SALA 4	FISIOTERÀPIA		SALA 1	PISCINA
08.00 h	Pilates				08.10 h		
09.00 h	Pilates	Spinning			09.10 h	Tonificació	
10.00 h	GAC		10.30 h loga Kundalini*	Estiraments	10.10 h	Aero Dance	Aquagym
11.00 h	Irish Dance				11.10 h	Tonificació	
12.00 h	Irish Power		Sevillanes	Estiraments	12.10 h	Stretching	Aquagym
13.00 h	Cardio glúts		Sevillanes		13.10 h	Tonificació	
14.00 h	Cardio abdominals	Spinning	Fiamenco	Reed. postural	14.10 h	TBC	
15.00 h	TP Braços				15.10 h	Cardio abdominals	
16.00 h	Pilates			SGA	16.10 h		
17.00 h	TP Dinàmic				17.10 h		
18.00 h	Aero Dance		**Modern Jazz	SGA	18.10 h	Cardio-to	
19.00 h	Cardio-to	Spinning			19.10 h	Jazz Art	Aquagym
20.00 h	Irish Dance		loga	SGA	20.10 h	Stretching	
21.00 h					21.10 h	Horton	

DIÈDRES	SALA 2	SALA 3	SALA 4	FISIOTERÀPIA		SALA 1	PISCINA
08.00 h					08.10 h	Tonificació	
09.00 h	Stretch-to				09.10 h	Tonificació	Aquagym
10.00 h	Stretch-to	Spinning	Pilates	Reed. postural	10.10 h	Tonificació	
11.00 h	Cardio-to				11.10 h	Aerobic	Aquagym
12.00 h	Stretching			Reed. postural	12.10 h	Jazz Art	
13.00 h	Cardio-to		loga		13.10 h	Cardio Boxing	
14.00 h	Cardio glúts	Spinning		Reed. postural	14.10 h	Barrs con butch	
15.00 h	Step				15.10 h	Cardio adductors	
16.00 h	Step			Esquena saludable	16.10 h		
17.00 h	Step		loga		17.30 h	Group Training	
18.00 h	Tonificació	Spinning	Sevillanes	Reed. postural	18.10 h	Pilates bàsic	Aquagym
19.00 h	Stretch-to				19.10 h	Tonificació	
20.00 h	Cardio-to	Spinning		Estiraments	20.10 h	Jazz Dance	
21.00 h	Insanly Core						

DIJOUS	SALA 2	SALA 3	SALA 4	FISIOTERÀPIA		SALA 1	PISCINA
08.00 h	Pilates				08.10 h		
09.00 h	Pilates	Spinning			09.10 h	Tonificació	
10.00 h	GAC		10.30 h loga Kundalini*	Estiraments	10.10 h	Aero Dance	Aquagym
11.00 h	Irish Dance				11.10 h	Tonificació	
12.00 h	Irish Power		Sevillanes	Estiraments	12.10 h	Stretching	Aquagym
13.00 h	Cardio adductors				13.10 h	Tonificació	
14.00 h	Cardio to	Spinning	Fiamenco	Reed. postural	14.10 h	TBC	
15.00 h	Braços				15.10 h	To glúts	
16.00 h	Braços			Stretching Ball	16.10 h		
17.00 h	Braços				17.10 h	Dança del ventre	
18.00 h	Aero Dance		**Modern Jazz	Stretching Ball	18.10 h	Cardio-to	
19.00 h	Cardio-to	Spinning			19.10 h	Jazz Art	Aquagym
20.00 h	To postural			Stretching Ball	20.10 h	Barrs con Butch	

DIVENDRES	SALA 2	SALA 3	SALA 4	FISIOTERÀPIA		SALA 1	PISCINA
08.00 h					08.10 h	Aerobic bàsic	
09.00 h	Stretch-to				09.10 h	Tonificació	Aquagym
10.00 h	Stretch-to	Spinning		Stretching Ball	10.10 h	Tonificació	
11.00 h	Cardio-to				11.10 h	Stretching	Aquagym
12.00 h	Stretching			Reed. postural	12.10 h	Jazz Art	
13.00 h	Cardio Boxing				13.10 h		
14.00 h	Horton	Spinning		Reed. postural	14.10 h	Cardio-to	
15.00 h	To Postural				15.10 h	Stretching	
16.00 h	Pilates			Felden K.	16.10 h	Aero Dance	
17.00 h	Pilates		"Irish Dance		17.10 h		
18.00 h	Tonificació	Spinning		Reed. postural	18.10 h		
19.00 h	Stretch-to				19.10 h	Jazz Dance	
20.00 h				Reed. postural	20.10 h	Stretch-to	

DISSABTE	SALA 2	SALA 3	SALA 4	FISIOTERÀPIA		SALA 1	PISCINA
11.00 h	Tonificació			Reed. postural	11.10 h		
12.00 h	Cardio-to				12.10 h		Aquagym
13.00 h	Pilates	Spinning			13.10 h		
14.00 h					14.10 h		

DIUMENGE	SALA 2	SALA 3	SALA 4	FISIOTERÀPIA		SALA 1	PISCINA
11.00 h	Tonificació				11.10 h		
12.00 h	Cardio-to				12.10 h		Aquagym
13.00 h	Pilates- Stretch	Spinning			13.10 h		
14.00 h					14.10 h		

* Les classes de Kundalini marcadetes duren una hora i mitja.

** Aquestes classes són infantils.