

## HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES - FITBALMES FEMENÍ

|                | DILLUNS                       | DIMARTS                       | DIMECRES                      | DIJOUS                         | DIVENDRES                       | DISSABTE                      |
|----------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 08.00 - 08.45h | APERTURA                      | APERTURA                      | APERTURA                      | APERTURA                       | APERTURA                        |                               |
| 09.00 - 09.45h | FEM <b>FULLBODY</b><br>MONTSE | FEM <b>SUPERIOR</b><br>MONTSE | FEM <b>ESQUENA</b><br>MONTSE  | FEM <b>GLUTE</b><br>MONTSE     | FEM <b>PILATES</b><br>NUCCIA    |                               |
| 09.30H         |                               |                               |                               |                                |                                 | APERTURA                      |
| 10.00 - 10.45h | FEM <b>POSTURAL</b><br>MONTSE | FEM <b>PILATES</b><br>MONTSE  | FEM <b>SUPERIOR</b><br>MONTSE | FEM <b>SLOW</b><br>MONTSE      | FEM <b>STRETCHING</b><br>NUCCIA | FEM <b>FULLBODY</b><br>NUCCIA |
| 11.00 - 11.45h |                               | FEM <b>AQUA</b><br>MONTSE     |                               | FEM <b>AQUA</b><br>MONTSE      |                                 | FEM <b>IOGA</b><br>NUCCIA     |
| 12.30H         |                               |                               |                               |                                |                                 | CIERRE                        |
| 14.15 - 15.00h | FEM <b>STEP</b><br>MONTSE     | FEM <b>AQUA</b><br>MONTSE     | FEM <b>FULLBODY</b><br>MONTSE |                                |                                 |                               |
| 15.30 - 16.15h | FEM <b>AQUA</b><br>ALENA      |                               | FEM <b>AQUA</b><br>MONTSE     |                                |                                 |                               |
| 18.00 - 18.45h | FEM <b>CIRCUIT</b><br>MONTSE  | FEM <b>PILATES</b><br>ALENA   | FEM <b>IOGA</b><br>NUCCIA     | FEM <b>PILATES</b><br>ALENA    | DANCE<br>CHOREOGRAPHY           |                               |
| 18.15 - 19.00h |                               | FEM <b>FORÇA*</b><br>SARA     |                               | FEM <b>ENDUREIX*</b><br>NUCCIA |                                 |                               |
| 19.00 - 19.45h | FEM <b>GLUTE</b><br>MONTSE    | FEM <b>AQUA</b><br>ALENA      | FEM <b>FULLBODY</b><br>NUCCIA | FEM <b>GAC</b><br>NUCCIA       |                                 |                               |
| 19.00 - 19.45h |                               | FEM <b>PUMP</b><br>SARA       |                               | FEM <b>AQUA</b><br>ALENA       |                                 |                               |
| 20.30 H        | CIERRE                        | CIERRE                        | CIERRE                        | CIERRE                         | CIERRE                          |                               |