



## Horari d'Activitats Dirigides:

DESPI *esport*

## ABRIL - JULIOL

Activitat Cos - Ment		Activitat Dance - Ball		Activitat Tonificació		Act. d'alt consum calòric		Terapèutica	
Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
9:30	<b>HYBRID TRAINING</b> 50'	10:30	<b>HIPOPIlates</b> 70'	9:30	<b>ENT. INTERVÀLIC</b> 50'			10:30	<b>GYM TERAPÈUTIC</b> 55'
Sala 1	Pau	Sala 1	Daniela	Sala 1	Pau			Sala 1	Carlos
		11:50	<b>IOGA</b> 70'						
		Sala 1	Daniela						
Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
13:45	<b>ENT. FUNCIONAL</b> 50'	13:45	<b>ENT. INTERVÀLIC</b> 50'	13:45	<b>FULL BODY</b> 50'	13:45	<b>HYBRID TRAINING</b> 50'	13:45	<b>ENT. FUNCIONAL</b> 50'
Sala 1	Pau	Sala 1	Pau	Sala 1	Pau	Sala 1	Pau	Sala 1	Pau
Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
18:00	<b>DANCE FIT</b> 55'	18:30	<b>ENT. FUNCIONAL</b> 50'	18:30	<b>ENT. INTERVÀLIC</b> 50'	18:30	<b>FULL BODY</b> 45'		
Sala 1	Fran	Sala 1	Pau	Sala 1	Alex	Sala 1	Pau		
19:00	<b>BODYPUMP</b> 55'	18:30	<b>IOGA DINÀMIC</b> 70'	19:30	<b>GYM TERAPÈUTIC</b> 50'	18:30	<b>IOGA DINÀMIC</b> 70'		
Sala 1	Fran	Sala 2	Merçè	Sala 2	Paula	Sala 2	Merçè		
		19:50	<b>HIPOPIlates</b> 70'			19:50	<b>HIPOPIlates</b> 70'		
		Sala 2	Merçè			Sala 2	Merçè		

El CEM Tennis Despi es reserva el dret de poder canviar les activitats i els monitors/es en funció de les necessitats del servei, fins i tot anul·lar en cas d'extrema necessitat.