

# PROGRAMA

# D'ACTIVITATS

# 2015

## INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

HORARIS		SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:00	7:50	2/6	Functionaltono	Bici	Tonopump	Bici	Estiraments
9:00	9:45	P	Aquafit	Aquadance	Aquacardio	Aquafit	Aqua TBC
9:15	10:05	2	Tonopump	Cardiotono	TBC	Tonificació	Cardiotono
9:15	10:05	4	Ioga	Gim Suau	Ioga	Gim Suau	
9:30	10:45	5	Tai Txi		Tai Txi		Tai Txi
9:45	10:30	P	Aquatono	Aqua TBC	Aquadance	Aquasalus	Aquadance
10:15	11:05	2	TBC	Cames	Tonificació	Step	TBC
10:15	11:05	4	R.Postural	Ioga	R.Postural	Ioga	
11:15	12:05	2		TBC		A ballar!	
14:15	15:05	6		Bici		Bici	
14:15	15:05	2	Cames		Cardiotono	Pilates	Tonopump
17:15	18:30	5	Chikung		Tai Txi		
17:30	18:20	2		Pilates		Pilates	
17:30	18:45	4		Ioga		Ioga	
18:30	19:20	1		Tonificació			
18:30	19:20	6	Bici	Bici	Bici	Bici	
18:45	19:35	6					Bici
18:45	19:35	2	TBC	Aero/ Step	Tonificació	TBC	Aero/ Step
18:50	20:05	4		Ioga		Ioga	
19:00	19:45	P	Aquadance	Aquatono	Aquacardio	Aquatono	Aquafit
19:40	20:30	1	Tonopump	Pilates	Tonopump	Kontakt	Pilates
19:40	20:30	6	Bici	Bici	Bici	Bici	
19:40	20:30	5	Jazz II	Dance		Dance	Jazz II
19:45	20:30	P	Aquatono	Aquacardio	Aquatono	Aquacardio	
19:45	20:30	2	Estiraments	Tonopump	Dance II	Pilates II	Functional tono
20:10	21:25	4		Ioga		Ioga	
20:30	21:15	P	Aquabici		Aquabici		
20:40	21:30	1	Kontakt	Zumbi - CEM	Kontakt		
20:40	21:30	6		Bici		Bici	
20:45	21:30	2	Latinos	Dance	Estiraments	Zumbi - CEM	Aero/ Step
			<b>DISSABTE</b>				
10:00	10:50	2	Tonificació				
11:00	11:50	6	Bike				

● ● ■ Activitats amb suplement

● ● ■ Activitats sense suplement

# INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

HORARIS		SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:45	9:30	P					Aquafit 25
9:00	9:45	P	Aquatono	Aquatono	Aquadance	Aquatono	
9:15	10:05	1	Step		Aeròbic		TBC
9:45	10:30	P	Aquacardio	Aquasalus	Aquatono	Aquasalus	Aquafit
10:00	11:00	1		Chikung			
10:15	11:05	1	Cames		Tonificació		Estiraments
18:15	19:00	1					Tonificació
19:00	19:50	1	Tonificació	Cardiotono	Tonificació	Cames	
19:45	20:35	P	Aquacardio	Aquatono	Aquacardio	Aquafit	

● ●  Activitats amb suplement  
● ● ●  Activitats sense suplement

## CLUB ESPORTIU MEDITERRANI

EXPERTS EN EL MEDI AQUÀTIC®

[www.mediterrani1931.com](http://www.mediterrani1931.com)



### Instal·lació Josep Vallès

c/ Begur, 44-52  
08028 Barcelona  
Tel. 93 431 58 55  
Fax 93 421 13 46

### Instal·lació Regent Mendieta

c/ Regent Mendieta, 14-20  
08028 Barcelona  
Tel. 93 440 81 40  
Fax 93 333 73 42

Activitats amb suplement: Ioga, Tai-txi / Chikung, Aquasalus, Pilates, Aquabici, Aquadance, Aquatono, Aquafit, Aquafit 25, AquaTBC, Aquacàrdio