espaigua
DIRIGIDES

CURS 26-27

A PARTIR DE L'1 DE SETEMBRE DE 2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00 - 8:50	CORE SALA BLAVA CARLOTA	TONO SALA BLAVA ALBERT	WOD SALA BLAVA NIL	TONO SALA BLAVA ALBERT	
9:00 - 9:50	BOOT CAMP SALA BLAVA CARLOTA	ESTIRAMENTS SALA BLAVA ALBERT	FULL BODY SALA BLAVA CARLOTA	ESTIRAMENTS SALA BLAVA ALBERT	TONO SALA BLAVA ALBERT
10:00 - 10:50	COREO GOLD SALA BLAVA CARLOTA	TONO GOLD SALA BLAVA ALBERT	SALUT D'ESQUENA SALA VERDA CARLOTA	TONO GOLD SALA BLAVA ALBERT	
11:00 - 11:50		MOU-TE SALA VERDA ALBERT		MOU-TE SALA VERDA MAIRA	
15:15 - 16:00		TONO SALA BLAVA MAIRA			COREO SALA VERDA CARLOTA
16:00 - 16:50	SALUT D'ESQUENA SALA VERDA TATE	BOOT CAMP SALA BLAVA CARLOTA		MOBILITY SALA VERDA TATE	FULL BODY SALA BLAVA CARLOTA
17:00 - 17:50	BOOT CAMP SALA BLAVA MARC.A	ESTIRAMENTS SALA VERDA VICTOR	IOGA SALA VERDA OLGA	CORE SALA BLAVA CARLOTA	BARRE 17:30 SALA VERDA VICTOR
18:00 - 18:50	IOGA SALA BLAVA OLGA	BOX & MOVE SALA BLAVA CARLOTA	HYROX FORÇA SALA BLAVA MARC PILATES SALA VERDA ALBERT	TONO SALA BLAVA ALBERT CICLISME HIIT 18:20 SALA CICLISME MAVI	ESTIRAMENTS SALA BLAVA ALBERT RUN CLUB INICIACIÓ 18:20 MAVI
19:00 - 19:50	TONO SALA BLAVA TATE HYROX RUN EXTERIOR NIL CICLISME SALA CICLISME ALBERT	FULL BODY SALA BLAVA NIL CORE SALA VERDA CARLOTA CICLISME SALA CICLISME TATE RUN CLUB MIKI	FULL BODY SALA BLAVA MIKI SALSA & BACHATA SALA VERDA MARC M CICLISME SALA CICLISME ALBERT	FULL BODY SALA BLAVA CARLOTA CORE SALA VERDA TATE CICLISME SALA CICLISME ALBERT	TONO SALA BLAVA ALBERT CICLISME SALA CICLISME TATE
20:00 - 20:50	WOD SALA BLAVA NIL FLOW SALA VERDA VICTOR	HYROX FORCE SALA BLAVA MIKI COREO SALA VERDA CARLOTA	TONO SALA VERDA ALBERT CORE SALA BLAVA MIKI	WOD TEAM SALA BLAVA MIKI COREO SALA VERDA CARLOTA	

- Activitats de força
- Activitats de resistència
- Activitats de cos-ment
- Activitats de ball
- Activitats d'alta intensitat
- Activitats senior

Horari vàlid a partir del **1 de setembre de 2026.**

Aquest horari està subjecte a modificacions que s'informaran puntualment a partir de l'APP ESPAIGUA.

Les activitats exteriors estan subjectes a les condicions meteorològiques i s'anularan en cas de pluja o condicions adverses.