

Programa d'activitats dirigides

Vàlid a partir del 4 de setembre de 2017

MATINS

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.15	07.45	B					GRIT PLYO		
07.15	08.00	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL		
07.15	08.10	B	BODYBALANCE		BODYPUMP				
07.45	08.15	B					CXWORX		
08.00	08.55	A	VINYASA IOGA	PILATES	VINYASA IOGA	PILATES			
08.15	08.45	PS		AQUAEXTREM					
08.15	08.45	B	GRIT STRENGTH						
08.15	09.00	SP						SPINNING VIRTUAL	
08.15	09.00	PS				AQUADYNAMIC	AIGUAMIX		
08.15	09.10	B			BODYBALANCE		BODYPUMP		
08.45	09.10	B	GAC EXPRES						
09.00	09.30	A				GRIT CARDIO			
09.00	09.55	A	PILATES	BODYCOMBAT	PILATES		BODYSTEP		
09.00	10.15	P					TXI KUNG		
09.15	09.45	B				CXWORX			
09.15	10.00	PS	AQUADYNAMIC	AIGUAMIX	AIGUATONO	AIGUAMIX	AIGUAMIX		
09.15	10.10	B	TOTALFIT	TBC D'OR	BODYPUMP		ESTIRAMENTS		
09.15	10.15	PS		AIGUATRaining					
09.30	10.00	A				GAC EXPRES			
09.30	10.15	SP	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	NOU SPINNING D'OR	SPINNING		SPINNING VIRTUAL
09.45	10.15	B				BODYBALANCE 30'			
10.00	10.30	A	CXWORX	GAC EXPRES					
10.00	10.45	SP						SPINNING	
10.00	10.45	PS						AIGUAMIX	
10.00	10.55	A			TBC D'OR	HATHA IOGA			
10.15	10.35	C	ESTIRAMENTS 20'	ESTIRAMENTS 20'	ESTIRAMENTS 20'	ESTIRAMENTS 20'			
10.15	11.00	PS	AIGUAMIX	AIGUAMIX	AIGUATONO	AIGUAMIX	AIGUATONO		
10.15	11.10	B	BODYPUMP	HATHA IOGA	NOU BODYJAM	SH'BAM	BODYCOMBAT		
10.15	11.10	A					BODYBALANCE		
10.30	11.00	A	GRIT CARDIO	BODYBALANCE 30'					
10.30	11.15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL
11.00	11.55	A		PILATES		PILATES			
11.00	11.55	B						BODYPUMP	
11.15	11.35	C	ESTIRAMENTS 20'	ESTIRAMENTS 20'	ESTIRAMENTS 20'		ESTIRAMENTS 20'		
11.15	12.00	PS	AIGUAGIM		AIGUAMIX		AIGUATONO		
11.15	12.10	B	PILATES	TBC D'OR	PILATES	ESTIRAMENTS	TOTALFIT		
11.15	12.30	A	TAI TXI I		TAI TXI I				
12.00	12.45	SP						SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
12.00	12.55	B						BODYBALANCE	
12.30	14.00	A	TAI TXI II		TAI TXI II				
12.45	13.15	PS						AQUAEXTREM	
13.15	14.00	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
13.30	14.00	B	BODYPUMP 30'		GRIT PLYO	ESTIRAMENTS 30'	TOTALFIT		
14.15	14.45	B				GRIT STRENGTH			
14.15	15.00	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
14.15	15.10	B	BODYBALANCE	TOTALFIT	SH'BAM				
14.30	15.00	PS	AQUAEXTREM						
14.30	15.15	PS		AQUAMIX		AIGUATONO			
14.45	15.15	B				CXWORX			



PUTXETSPORT

C/ de Marmellà, 23 · 08023 Barcelona
Tel. 93 115 19 90
info@putxetsport.com
www.putxetsport.cat

PUTXETSPORT
 PUTXET.SPORT

PUTXETSPORT

PAD
2017/18



TARDES

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
15.30	16.00	B	BODYSTEP 30'						
15.30	16.25	B			TOTALFIT		BODYPUMP		
16.00	16.30	B	CXWORX						
16.30	17.00	PS				AQUAEXTREM			
16.30	17.15	PS		AIGUATONO					
17.00	17.55	B			TXI KUNG				
17.00	17.55	A	HATHA IOGA	PILATES	HATHA IOGA	PILATES			
17.15	18.10	B		BODYPUMP		TOTALFIT			
17.30	18.00	A	BODYCOMBAT 30'						
17.30	18.15	SP						SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
18.00	18.30	A			CXWORX	GAC EXPRES			
18.00	18.30	SP			TURBO				
18.00	18.55	A	BODYBALANCE	TAI TXI			ESTIRAMENTS		
18.15	19.10	B	BODYPUMP	BODYSTEP	NOU RITMES LLATINS	SH'BAM	BODYPUMP		
18.30	19.00	A			ESTIRAMENTS 30'				
18.30	19.15	SP	SPINNING	SPINNING		SPINNING	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
18.30	19.25	A				TAI TXI			
18.45	19.15	SP			TURBO				
19.00	19.30	A		GRIT CARDIO	BODYBALANCE 30'				
19.00	19.55	A	BODYCOMBAT				NOU BODYJAM		
19.15	19.45	B				GRIT STRENGTH			
19.15	19.45	PS		AQUAEXTREM		AQUAEXTREM			
19.15	20.00	PS	AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC		AIGUAMIX		
19.15	20.10	B	TOTALFIT	SH'BAM	BODYPUMP		BODYBALANCE		
19.30	20.00	A		BODYBALANCE 30'	CXWORX	BODYCOMBAT			
19.30	20.15	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19.35	20.30	K		NOU BOXING TRAINING					
19.45	20.15	B				GAC EXPRES			
20.00	20.55	K	NOU BOXING TRAINING						
20.15	21.10	A	PILATES	HATHA IOGA	PILATES	VINYASA IOGA	NOU RITMES LLATINS		
20.15	21.10	B	BODYPUMP	BODYCOMBAT	NOU BODYSTEP ATHLETIC	BODYPUMP	TOTALFIT		
20.30	21.15	SP	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING		SPINNING VIRTUAL		
21.30	22.00	B	GRIT STRENGTH		BODYPUMP 30'				
21.30	22.15	SP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL		

ENT. MUSCULAR ENT. CARDIOVASCULAR ENT. HIIT SESSIONS COS-MENT SESSIONS AQUÀTIQUES SESSIONS MIXTES BAIXA INTENSITAT

El centre es reserva el dret de modificar el programa d'activitats dirigides
No es podrà entrar a classe una vegada hagin passat 10 minuts del seu inici.
Hi haurà d'haver un mínim de 3 persones per a realitzar la classe.