

## PISCINA CURSETS PARTICULARS I ESCOLARS

HORARIS	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:15 9:00	CURS NAT. ADULTS				
9:00 9:45		AIGUA GIM	AIGUA GIM		AIGUA GIM
9:00 10:00	AIGUA GIM			AIGUA GIM	
9:45 10:30		AIGUA AIM	AIGUA GIM		AIGUA GIM
10:00 11:00	CURS NAT. ADULTS			CURS NAT. ADULTS	
17:30 18:15	CURSET NATACIÓ		CURSET NATACIÓ		CURSET NATACIÓ
17:45 18:30		CURSET NATACIÓ		CURSET NATACIÓ	
18:15 19:00	C.NAT./ SINCR NADONS		C.NAT./ SINCR NADONS		CURSET NATACIÓ
18:30 19:30		NAT.SINCRO NITZADA		NAT.SINCRO NITZADA	
19:00 19:45					AIGUA GIM
19:15 20:00	AIGUA GIM		AIGUA GIM		
19:30 20:15		AIGUA GIM		AIGUA GIM	
20:15 21:00		CURS NAT. ADULTS		CURS NAT. ADULTS	

### ESPORTIU BADRENA

Galileu, 142. BCN. Tel. 93 490 56 44



## HORARIS D'ACTIVITATS

# 2015-2016



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

[facebook.com/EsportiuBadrena](https://facebook.com/EsportiuBadrena) [twitter.com/esportiubadrena](https://twitter.com/esportiubadrena)

## ACTIVITATS DIRIGIDES

HORARIS	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 10:30	PILATES EVA	ZUMBA 9:30	PILATES EVA	EN FORMA M JOSÉ	
10:15 11:00	GYM PUMP EVA		GYM PUMP EVA	HIPOPRESIUS M JOSE	
11:15 12:00	GYM CASAL EVA		GYM CASAL EVA	EN FORMA M JOSE	
12:30 13:30					EN FORMA M JOSE
14:00 15:00	TBC PEPI		TBC PEPI	PILATES ROSA	TBC PEPI
17:30 18:30	GIM. ARTÍSTICA	GIM. RÍTMICA	GIM. ARTÍSTICA	GIM. RÍTMICA	PATITNATGE
17:30 18:30	GYM PUMP PEPI	ABD GAC PEPI			
18:30 19:00	ESTIRAMENT		ESTIRAMENT		
18:00 19:00				PILATES	
18:30 19:30		GIM. RÍTMICA		GIM. RÍTMICA	
19:00 19:30	ABDOMINAL EXPRESS		ABDOMINAL EXPRESS		ABDOMINAL EXPRESS
19:30 20:00	GAC		GAC	TBC	
19:30 20:30		PILATES		PILATES	IOGA
20:00 21:00	ZUMBA		ZUMBA		
20:00 21:00		TONIFICACIÓ		GAC	

## ARTS MARCIALS

HORARIS	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10:00 11:00		TAEKWONDO		TAEKWONDO	
17:30 18:30	JUDO	JUDO BENJAMIN	JUVDO MINIS	JUDO BENJAMIN	JUDO
	TAEKWONDO INFANTIL	KARATE INFANTIL	TAEKWONDO INFANTIL	KARATE INFANTIL	
18:30 19:30	JUDO INFANTIL	JUDO INFANTIL	JUDO INFANTIL	JUDO INFANTIL	JUDO INFANTIL
	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO JIU JITSU INF.	TAEKWONDO	TAEKWONDO
19:00 20:30		AIKIDO		AIKIDO	
		KAJUKENBO		KAJUKENBO	
19:30 20:30	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO
19:30 21:00	JUDO		JUDO		JUDO
	JIU JITSU		JIU JITSU		JIU JITSU
20:30 22:00	AIKIDO	KARATE	AIKIDO	KARATE	KRAV-MAGA
		JEET KUNEDO	KRAV-MAGA	JEET KUNEDO	
21:00 22:00		TAEKWONDO		TAEKWONDO	

Preparació de Cossos, Bombers e Inefc