SALA ARTS MARCIALS

DILLUNS	DIMARTS	DC.	DIJOUS	DIVENDR.	DISSABTE	DIUMENGE
17:15 - 18:00 **Karate (Máx 0)**	18:30 - 20:00 **Jiu Jitu & Bjj (Máx 0)**	17:15 - 18:00 **Karate (Máx 0)**	18:30 - 20:00 **Jiu Jitu & Bjj (Máx 0)**	18:00 - 19:00 **Karate (Máx 0)**		
18:00 - 19:00 **Karate (Máx 0)**	20:00 - 21:00 **Krav Maga (Máx 0)**	18:00 - 19:00 **Karate (Máx 0)**	20:00 - 21:00 **Krav Maga (Máx 0)**	19:00 - 20:00 **Karate (Máx 0)**		
19:00 - 20:00 **Karate (Máx 0)**		19:00 - 20:00 **Karate (Máx 0)**		20:00 - 21:00 **Karate (Máx 0)**		
20:00 - 21:00 **Karate (Máx 0)**		20:00 - 21:00 **Karate (Máx 0)**				

30/01/2026

SALA DE CROSSTRAINING

DILLUNS	DIMARTS	DC.	DIJOUS	DIVENDR.	DISSABTE	DIUMENGE
09:15 - 09:55 **Pilates (Máx 8)**	07:00 - 08:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	10:00 - 11:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	07:00 - 08:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	09:15 - 09:55 **Pilates (Máx 8)**	10:00 - 11:00 **Cross Trainning (Máx 12)**	
10:00 - 11:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	10:00 - 11:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	17:00 - 18:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	10:00 - 11:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	10:00 - 11:00 **Cross Trainning (Máx 12)**		
17:00 - 18:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	17:00 - 18:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	18:00 - 19:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	17:00 - 18:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	17:00 - 18:00 **Entrenament glutis i cames (Máx 10)**		
18:00 - 19:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	18:00 - 19:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	19:00 - 20:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	18:00 - 19:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	18:00 - 19:00 **Cross Trainning (Máx 10)**		
19:00 - 20:00 **Cross Trainning (Máx 10)**	19:00 - 20:00 **Cross Trainning (Máx 10)**		19:00 - 20:00 **Cross Trainning (Máx 10)**			

30/01/2026

SALA NUTRICIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DC.	DIJOUS	DIVENDR.	DISSABTE	DIUMENGE
09:30 - 11:30 **Nutrició (Máx 1)**	10:00 - 10:30 **Nutrició (Máx 1)**					
16:00 - 17:00 **Nutrició (Máx 1)**	10:30 - 11:00 **Nutrició (Máx 1)**					
17:00 - 18:00 **Nutrició (Máx 1)**	11:00 - 11:30 **Nutrició (Máx 1)**					
18:00 - 19:00 **Nutrició (Máx 1)**	17:30 - 18:00 **Nutrició (Máx 1)**					
19:00 - 20:00 **Nutrició (Máx 1)**	18:00 - 18:30 **Nutrició (Máx 1)**					
	18:30 - 19:00 **Nutrició (Máx 1)**					
	19:00 - 19:30 **Nutrició (Máx 1)**					

30/01/2026