

Juliol 2021

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:00						
08:00	EXPRESS 30' <b>HIIT</b> Jesus Miguel	<b>TRX</b> Quique Amargós	EXPRESS 30' <b>HIIT</b> Jesus Miguel	<b>TRX</b> Quique Amargós	<b>Q PUMP</b> Andrea Yañez	10:00
08:30	EXPRESS 30' <b>CORE</b> Jesus Miguel		EXPRESS 30' <b>CORE</b> Jesus Miguel			11:00
09:15	<b>Q CICLO INDOOR</b> Jesus Vendrell	<b>Q BALANCE</b> Inma de la Virgen <b>AXIS 360°</b> Jesus Vendrell	<b>Q CICLO INDOOR</b> Jesus Vendrell	<b>Q BALANCE</b> Inma de la Virgen <b>AXIS 360°</b> Jesus Vendrell	<b>Q CICLO INDOOR</b> Jesus Vendrell	
14:00	<b>AXIS 360°</b> Jesus Vendrell		<b>AXIS 360°</b> Jesus Vendrell			RESERVA DE PLAÇA
15:30	<b>Q CICLO INDOOR</b> Andrea Yañez	<b>Q PUMP</b> Andrea Yañez <b>Q CICLO INDOOR</b> Rafa Pous	<b>Q CICLO INDOOR</b> Andrea Yañez	<b>Q PUMP</b> Andrea Yañez <b>Q CICLO INDOOR</b> Rafa Pous	<b>Q CICLO INDOOR</b> Vicent de la Virgen	 reservas.masqvida.es/algemesi/
18:00	<b>Q BALANCE</b> Inma de la Virgen	<b>R G.A.C.</b> Quique Amargós	<b>Q BALANCE</b> Inma de la Virgen	<b>R G.A.C.</b> Quique Amargós	<b>IOGA</b> Vicent Borras	<b>PISCINA COBERTA</b>
18:30		<b>R Q CICLO INDOOR</b> Rafa Pous		<b>R Q CICLO INDOOR</b> Rafa Pous	<b>QRUN</b> David Vergara	<b>ALGEMESÍ</b>
19:00	<b>R G.A.C.</b> Inma de la Virgen <b>AXIS 360°</b> Quique Amargós	<b>IBERIAN TRAIN</b> Jesus Miguel	<b>R G.A.C.</b> Inma de la Virgen <b>AXIS 360°</b> Quique Amargós	<b>IBERIAN TRAIN</b> Jesus Miguel	<b>AQUA CIRCUIT</b> Jesus Miguel	 
19:30	<b>Q CICLO INDOOR</b> Andrea Yañez	<b>Q CICLO INDOOR</b> Vicent de la Virgen	<b>Q CICLO INDOOR</b> Andrea Yañez	<b>Q CICLO INDOOR</b> Vicent de la Virgen	<b>Q CICLO INDOOR</b> Andrea Yañez	  www.gestionaludydeporte.es
20:00	<b>BOOT CAMP</b> Quique Amargós <b>Q PUMP</b> Jesus Miguel	<b>TRX</b> Jesus Miguel	<b>BOOT CAMP</b> Quique Amargós <b>Q PUMP</b> Jesus Miguel	<b>TRX</b> Jesus Miguel	<b>Q PUMP</b> Jesus Miguel	

RESERVA DE PLACES: Diàriament podras reservar plaça en qualsevol de les activitats fitness.



Activitat cardiovascular



Activitat de tonificació



Activitat cos-ment



Activitat d'aigua