Octubre 2021

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
07:00							
08:00	EXPRESS 30' HIIT NOVEDAD Jesús Miguel	TRX Suspension Training Jesús Miguel	EXPRESS 30' HIIT NOVEDAD Jesús Miguel	TRX Suspension Training Jesús Miguel	R QPUMP Carmen Roig	R QPUMP Tècnic Rotatiu	10:00
08:30	EXPRESS 30' CORE NOVEDAD Jesús Miguel		EXPRESS 30' CORE NOVEDAD Jesús Miguel			QCICLO INDOOR Tècnic rotatiu	11:00
09:15	QCICLO INDOOR Jesús Vendrell	QBALANCE Inma de la Virgen AXIS 360º Jesús Vendrell	QCICLO INDOOR Jesús Vendrell	QBALANCE Inma de la Virgen AXIS 360º Jesús Vendrell	QCICLO INDOOR Jesús Vendrell		
14:00	AXIS 360º Jesús Vendrell		AXIS 360º Jesús Vendrell				
15:30	R QPUMP Jesús Miguel	R QCICLO INDOOR Rafa Pous	R QPUMP Jesús Miguel	R QCICLO INDOOR Rafa Pous	QCICLO INDOOR Vicent de la Virgen		
18:00	QBALANCE Inma de la Virgen	R G.A.C. Quique Amargós	QBALANCE Inma de la Virgen	R G.A.C. Quique Amargós	IOGA Vicent Borras QRUN NOVEDAD David Vergara		
18:30		R QCICLO INDOOR Rafa Pous		R QCICLO INDOOR Rafa Pous			
19:00	R G.A.C. Carmen Roig AXIS 360º Quique Amargós	IBERIAN TRAIN Jesús Miguel	R G.A.C. Carmen Roig AXIS 360º Quique Amargós	IBERIAN TRAIN Jesús Miguel	AQUA CIRCUIT NOVEDAD Jesús Miguel QCICLO INDOOR Carmen Roig		
19:30		QCICLO INDOOR Vicent de la Virgen		QCICLO INDOOR Vicent de la Virgen			
20:00	BOOT CAMP Quique Amargós QCICLO INDOOR Carmen Roig TRX Suspension Training Jesús Miguel	R QPUMP Jesús Miguel	BOOT CAMP Quique Amargós QCICLO INDOOR Carmen Roig TRX Suspension Training Jesús Miguel	R QPUMP Jesús Miguel	R QPUMP Jesús Miguel		

RESERVA DE PLAÇA

reservas.masqvida.es/algemesi/

PISCINA COBERTA ALGEMESÍ

+Q VIDA

PISCINA ALGEMESÍ

Activitat cardiovascular

Activitat de tonificació

Activitat cos-ment

Activitat d'aigua