

# ed+

escola de dansa montse esteve

# cesg

Centre Esportiu Guissona

ed+ escola de dansa montse esteve

HORARI setembre 2021 - juny 2022

cesg centre esportiu guissona

DIA	DILLUNS					DIMARTS					DIIMECRES					DIJOUS					DIVENDRES					DISSABTE
	sala A	sala B	sala C	sala D/E	sala A	sala B	sala C	sala D/E	sala A	sala B	sala C	sala D/E	sala A	sala B	sala C	sala D/E	sala A	sala B	sala C	sala D/E	sala D/E					
7,45h				F				F	PILATES			F			F	PILATES			F	7,45h	FITNESS I CARDIO					
10,00h				I			I				I			I					I	10,00h						
10,30h	TABATA			T	BODY PUMP		T	PILATES 3A EDAT	ABDOM. express		T	BODY PUMP		T	PILATES 3A EDAT			T	10,30h							
15,30h			SPINING	E		TABATA	E		BODY PUMP		E			E				E	15,30h							
16,15h				S			S				S			S		3r ESO (2h)	1r ESO	S	16,15h	De 10 a 15 h						
17,15h	P3-P4	TABATA express		C	1r PRIM.	P5 ABDOM. express	C	1r ESO	P3-P4 SPIN EXP.		C	1r PRIM.	P5 SPIN EXP.	C	2n ESO			C	17,15h							
18.15	3r PRIM.	ZUMBA 20.15 H		R	6è PRIM.	2N PRIM.	R	2n ESO	3r PRIM.		R	6è PRIM.	2N PRIM.	R	4t ESO	ABDOM. express		R	18.15							
19,15h	5è PRIM.	IOGA		I	PILATES	BODY PUMP	I	5è PRIM.	4t PRIM.	SPINING	I	PILATES	TABATA	I	(2h) 4t PRIM.		SPINING	I	19,15h							
20,15h	TABATA			O	PILATES		SPINING	ZUMBA			O	PILATES	ZUMBA	O	Batx (2h)	companyia dansa ed+		O	20,15h							
21,15h					PILATES							PILATES				BALLS SALÓ			21,15h							

Les classes dirigides són de 55' i les express són de 30'. Telf: 973 55 22 38 Mòbil Whatsapp: 619 644 850 Instagram, twitter i facebook: edmontseesteve / edmontseesteve@gmail.com ed+/Cesg. Obert dilluns a divendres de 07,00 a 22,00 h / Dissabte de 10,00 a 15,00 h / Servei de: SOLÀRIUM - PADELINDOOR - PERSONAL TRAINER - NUTRICIONISTA - SALA EXTERIOR AMB BOX - BAR/VENDING

PADEL INDOOR GUISSONA

De 06:00 h a 24:00 h

365 dies/any

www.padelguissona.com

Telèfon i whatsapp: 616 12 88 01

PADEL INDOOR TÀRREGA

De 06:00 h a 24:00 h

365 dies/any

www.padeltarrega.com

Telèfon i whatsapp: 659 05 02 65