



esquaiX
IGUALADA

2016 - 2017

PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES

HORARIS D'OBERTURA DEL CLUB

De dilluns a divendres de 7:00h a 23:00h

Dissabtes de 9:00h a 21:00h

Diumenges obert les pistes de pàdel de 10:00h a 14:00h

(Estiu de 9:00h a 13:00h)

- Tots els festius nacionals i locals restarà tancat
- El club es reserva el dret a canviar activitats i/o instructors de l'horari

C/ Masquefa, 9
08700 Igualada

info@squashigualada.com

Tel. 93 804 56 55

www.squashigualada.com



esquaiX
IGUALADA

C/ Masquefa, 9 • 08700 Igualada
Tel. 93 804 56 55 • info@squashigualada.com
www.squashigualada.com

INSTRUCTORS

- Anna
- Àlex
- Dolors
- Eloi
- Esteve
- Francesc
- Iris
- Joan
- Jonathan
- Jordi Guillen
- Josep M^a
- Laura
- Quim
- Raida
- Ramon
- Sílvia
- Virgínia
- Xavi
- Xavi Gallego

ESCOLES ESPORTIVES

Activitats per a nens i nenes de 3 a 6 anys

- **Esquaix**
- **Pàdel**
- **Ball**
Hip-hop, Latino, Zumba, Acrosport
- **Arts marciais**
Taekwondo i Kick Boxing Jr

Per conèixer els detalls de totes les activitats consulteu el fullletó informatiu de recepció.



ACTIVITATS DIRIGIDES

2016 - 2017



www.squashigualada.com
info@squashigualada.com - Tel. 93 804 56 55

	INICI	SALA	DILLUNS	INICI	SALA	DIMARTS	INICI	SALA	DIMECRES	INICI	SALA	DIJOUS	INICI	SALA	DIVENDRES	INICI	SALA	DISSABTE	
MATÍ	07:15	CYCLING	CYCLING 50'	07:15	1	T.B.C. 50'	07:15	CYCLING	CYCLING 50'	07:15	1	LESMILLS BODYPUMP 50'	07:15	3	PILATES 50'				
				09:00	1	HIPOPRESSIUS 30'				08:30	1	STRONG 50'	08:30	2	TRX 30'				
	09:30	1	TONIFICACIÓ 50'	09:30	CYCLING	VIRTUAL 50'	09:30	1	GIM. SUECA 50'	09:30	1	LESMILLS BODYPUMP 50'	09:30	1	LESMILLS BODYCOMBAT 50'	09:30	CYCLING	CYCLING 50'	
	09:30	CYCLING	CYCLING 50'	09:30	1	ZUMBA / LATINO 50'	09:30	CYCLING	CYCLING 50'	09:30	3	PILATES 50'	09:30	CYCLING	VIRTUAL 50'				
				09:30	3	PILATES 50'													
			09:30	2	TRX 30'	10:30	1	FUNCIONAL 45'											
	10:30	1	EDAT D'OR 50'	10:40	2	ESQUENA 45'	10:30	1	EDAT D'OR 50'	10:30	CYCLING	CYCLING 50'	10:30	1	LESMILLS BODYBALANCE 50'	10:30	1	LESMILLS BODYPUMP	
MIGDIA	13:30	2	TRX 30' / FUNCIONAL 45'	13:30	CYCLING	CYCLING 50'	13:30	1	LESMILLS BODYPUMP 50'	13:30	CYCLING	CYCLING 50'	13:30	1	STRONG 50'				
				13:30	3	PILATES 50'	15:45	CYCLING	CYCLING 50'				15:45	CYCLING	CYCLING 50'				
	15:45	1	G.A.C. STRONG 50'	15:45	1	ZUMBA 50'	15:45	1	LESMILLS BODYPUMP	15:45	2	LESMILLS BODYBALANCE 50'	15:45	3	PILATES 50'				
TARDA	17:30	1	HIP HOP INF. 50'				17:30	1	HIP HOP JR. 50'	17:30	1	HIP HOP INF. 50'	16:30	PISTES	ESCOLA PADEL 60'				
	17:30	PISTES	ESCOLA PADEL 60'	17:30	PISTES	ESCOLA PADEL 60'	17:30	PISTES	ESC. ESQUAIX 60'				17:30	1	HIP HOP JR. 50'				
	17:30	E-BOX	TAEWONDO INF. 60'	17:30	3	PILATES INICIACIÓ 50'	17:30	E-BOX	TAEWONDO INF. 50'	17:30	3	PILATES INICIACIÓ 50'	17:30	PISTES	ESC. ESQUAIX 60'				
							17:30	PISTES	ESCOLA PADEL 60'	17:30	PISTES	ESCOLA PADEL 60'	17:30	PISTES	ESCOLA PADEL 60'				
	18:00	CYCLING	CYCLING 50'	18:10	1	G.A.C. 50'	18:15	1	ZUMBA 50'	18:10	1	LESMILLS BODYPUMP 50'	18:15	1	STRONG 50'				
	18:10	1	GIM. SUECA 50'	18:15	1	FUNCIONAL 45'	18:30	PISTES	ESC. ESQUAIX 60'	18:30	E-BOX	KICK BOX. JR 60'							
	18:30	E-BOX	TAEWONDO INF. 60'	18:30	E-BOX	KICK BOX. JR 60'	18:30	E-BOX	TAEWONDO INF. 60'					18:30	PISTES	ESC. ESQUAIX 60'			
	19:00	CYCLING	CYCLING 50'	19:00	CYCLING	CYCLING 50'	19:00	CYCLING	CYCLING 50'	19:10	1	LESMILLS BODYPUMP 50'	19:10	1	T.B.C. 50'				
	19:10	1	LESMILLS BODYBALANCE 50'	19:10	3	ESTIRAMENTS 50'	19:10	1	G.A.C. 50'	19:15	CYCLING	CYCLING 50'							
	19:30	2	TRX 30'	19:10	1	LESMILLS BODYPUMP 50'	19:15	3	PILATES 50'	19:15	3	PILATES 50'							
19:30	OUTDOOR	RUNNING 60'				19:30	OUTDOOR	RUNNING 60'	19:15	2	ESQUENA 30'	19:30	PISTES	ESC. ESQUAIX 60'					
19:30	E-BOX	BRAZILIAN JIU JITSU 60'	19:30	E-BOX	GRAPPLING 60'	19:30	E-BOX	BRAZILIAN JIU JITSU 60'	19:30	E-BOX	GRAPPLING 60'	19:30	E-BOX	BRAZILIAN JIU JITSU 60'					
									19:45	2	HIPOPRESSIUS 30'								
NIT	20:00	CYCLING	CYCLING 50'	20:00	2	TRX 30'	20:00	CYCLING	CYCLING 50'	20:10	1	LESMILLS BODYCOMBAT 50'	20:00	CYCLING	CYCLING 50'				
	20:10	1	ZUMBA 50'	20:10	1	GRIT SERIES 30'	20:00	PISTES	SOFT RAQUET 90'	20:15	CYCLING	CYCLING 50'	20:10	1	LATINO 50'				
	20:30	1	FUNCIONAL 45'	20:15	CYCLING	CYCLING 50'	20:10	1	LESMILLS BODYPUMP 50'	20:30	E-BOX	KICK BOXING 60'	20:30	E-BOX	BOXA 60'				
	21:10	E-BOX	BOXA 60'	20:30	E-BOX	KICK BOXING 60'	20:30	E-BOX	BOXA 60'	21:00	3	IOGA 75'							
	21:10	1	LESMILLS BODYPUMP 50'	20:45	3	COUNTRY AVANÇAT 90'	21:00	CYCLING	CYCLING 50'	21:15	1	FUNCIONAL 45'							
	21:15	3	PILATES 50'	21:10	1	LESMILLS BODYCOMBAT 50'	21:00	3	IOGA 75'										



	CYCLING (SALA CYCLING)		CARDIOVASCULARS (SALA 1)		TONIFICACIÓ (SALA 1, 2 o 3)		DOLCES (SALA 1, 2 o 3)
	HIPOPRESSIUS (SALA 1 o 2)		E-BOX		ESQUAIX / SOFT RAQUET (PISTES)		PADEL (PISTES)

