



PROGRAMA ACTIVITATS DIRIGIDES

HORARIS D'OBERTURA DEL CLUB

De dilluns a divendres de 6:30h 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



C/ Masquefa, 9 • 08700 Igualada

Tel. 93 804 56 55 • info@squashigualada.com

www.squashigualada.com

INSTRUCTORS

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

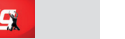
ESCOLES ESPORTIVES

Activitats per a nens i nenes de 6 a 16 anys

- **Esquaix**
- **Pàdel**
- **Ball**
Hip-hop, Latino, Zumba
- **Arts marcial**
Boxa, Jiu Jitsu, Kick Boxing

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

ACTIVITATS DIRIGIDES



	INICI	SALA	DILLUNS	INICI	SALA	DIMARTS	INICI	SALA	DIMECRES	INICI	SALA	DIJOUS	INICI	SALA	DIVENDRES	INICI	SALA	DISSABTE
MATÍ	07:15	2	CYCLING 50'	07:00	2	VIRTUAL 50'	07:15	2	CYCLING 50'	07:00	2	VIRTUAL 50'	07:00	2	VIRTUAL 50'			
	09:30	4	IOGA 60'	07:15	1	T.B.C. 50'	09:30	1	GIM. SUECA 50'	07:15	1	BODYPUMP 50'	07:15	4	PILATES 50'			
	09:30	1	TONIFICACIÓ 50'	07:15	4	IOGA 60'	09:30	1	GIM. SUECA 50'	07:15	4	IOGA 60'	07:15	3	FUNCIONAL 45'			
	09:30	2	CYCLING 50'	09:00	1	HIPOPRESSIUS 30'	09:30	2	CYCLING 50'	08:30	1	STRONG 50'	09:30	2	VIRTUAL 50'	09:30	2	CYCLING 50'
	10:30	1	EDAT D'OR 50'	09:30	2	VIRTUAL 50'	10:30	3	FUNCIONAL 45'	09:30	2	VIRTUAL 50'	09:30	4	BODYCOMBAT 50'	10:30	1	BODYPUMP
				09:30	1	ZUMBA / LATINO 50'	10:30	1	EDAT D'OR 50'	09:30	1	BODYPUMP 50'	09:30	1	BODYBALANCE 50'			
				09:30	4	PILATES 50'				09:30	4	PILATES 50'						
				09:30	3	TRX 30'												
				09:30	2	VIRTUAL 50'												
				10:30	4	ESQUENA 45'												
MIGDIA	13:30	3	FUNCIONAL 45'	13:30	2	CYCLING 50'	13:30	1	BODYPUMP 50'	13:30	2	CYCLING 50'	13:30	3	TRX 30'			
	15:45	1	STRONG 50'	13:30	4	PILATES 50'	15:45	2	CYCLING 50'	15:45	2	BODYBALANCE 50'	15:45	2	CYCLING 50'			
				15:30	4	IOGA 60'	15:45	1	BODYCOMBAT				15:45	4	PILATES 50'			
TARDA	17:30	2	VIRTUAL 50'	15:45	1	G.A.C. 50'	17:30	2	VIRTUAL 50'	17:30	1	HIP HOP INF. 50'	16:30	PISTES	ESCOLA PADEL 60'	18:00	2	VIRTUAL 50'
	17:30	1	HIP HOP INF. 50'	17:30	PISTES	ESCOLA PADEL 60'	17:30	1	HIP HOP JR. 50'	17:30	eBOX	KICK BOX JR. 60'	17:30	1	HIP HOP JR. 50'			
	17:30	PISTES	ESC. ESQUAIX 60'	17:25	1	PILATES INICIACIÓ 50'	17:30	PISTES	ESC. ESQUAIX 60'	17:25	1	PILATES INICIACIÓ 50'	17:30	PISTES	ESCOLA PADEL 60'			
	17:30	PISTES	ESCOLA PADEL 60'	17:30	eBOX	KICK BOX. JR. 60'	17:30		JIU JITSU JR. 60'	17:30	PISTES	ESCOLA PADEL 60'	18:15	1	STRONG 50'			
	17:30	eBOX	JIU JITSU JR. 60'	18:00	2	VIRTUAL 50'	17:30	eBOX	ESCOLA PADEL 60'	18:00	2	VIRTUAL 50'	18:30	PISTES	ESC. ESQUAIX 60'			
	18:10	1	GIM. SUECA 50'	18:10	1	G.A.C. 50'	18:15	1	ZUMBA 50'	18:10	1	BODYPUMP 50'	19:10	1	T.B.C. 50'			
	18:30	4	HIPOS & PILATES	18:15	3	FUNCIONAL 45'	18:15	4	IOGA 60'	18:15	1	FUNCIONAL 45'	19:30	PISTES	ESC. ESQUAIX 60'			
	18:30	PISTES	ESC. ESQUAIX 60'	18:30	eBOX	KICK BOX. JUV. 60'	18:30	PISTES	ESC. ESQUAIX 60'	18:30	eBOX	KICK BOX JUV. 60'	19:30	eBOX	JIU JITSU 60'			
	18:30	eBOX	JIU JITSU JUV. 60'	19:00	2	CYCLING 50'	18:30	eBOX	JIU JITSU JUV. 60'	19:10	1	BODYPUMP 50'	20:00	2	CYCLING 50'			
	19:00	2	CYCLING 50'	19:10	4	ESTIRAMENTS 50'	19:00	2	CYCLING 50'	19:15	2	CYCLING 50'	20:10	1	ZUMBA 50'			
	19:10	1	BODYBALANCE 50'	19:10	1	BODYPUMP 50'	19:10	1	G.A.C. 50'	19:15	4	ESQUENA 30'						
	19:30	3	TRX 30'	19:30	eBOX	GRAPPLING 60'	19:15	5	PILATES 50'	19:30	eBOX	GRAPPLING 60'						
	19:30	OUTDOOR	RUNNING 60'	19:30	eBOX	KICK BOXING 60'	19:30	OUTDOOR	RUNNING 60'	19:30	eBOX	KICK BOXING 60'						
	19:30	eBOX	JIU JITSU 60'	20:00	4	IOGA 60'	19:30	eBOX	JIU JITSU 60'	19:50	4	HIPOPRESSIUS 30'						
	20:00	2	CYCLING 50'	20:00	1	BODYBALANCE 50'	20:00	2	CYCLING 50'	20:10	1	BODYCOMBAT 50'						
20:10	1	ZUMBA 50'	20:10	3	FUNCIONAL 45'	20:00	PISTES	SOFT RAQUET 90'	20:15	2	CYCLING 50'							
20:30	3	FUNCIONAL 45'	20:15	2	CYCLING 50'	20:10	1	BODYPUMP 50'	20:30	eBOX	BOXA 60'							
21:10	1	BODYPUMP 50'	20:30	eBOX	BOXA 60'	21:00	2	CYCLING 50'	21:00	5	IOGA 60'							
21:15	4	PILATES 50'	20:45	5	COUNTRY AVANÇAT 90'	21:00	5	IOGA 60'	21:15	3	FUNCIONAL 45'							
			21:10	1	BODYCOMBAT 50'													
			CYCLING (2)				CARDIOVASCULARS (SALA 1 o 3)				TONIFICACIÓ (SALA 1 o 3)				DOLCES (SALA 1, 3, 4 o 5)			
			HIPOPRESSIUS (SALA 4)				E-BOX				ESQUAIX / SOFT RAQUET (PISTES)				PADEL (PISTES)			



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