



Horaris d'activitats dirigides

a partir del 29 d'agost de 2022

Inici	Fi	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8.00h	8.45h	Cycling	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL
8.00h	8.50h	Sala 1		ZUMBA FITNESS	CTC	BALANCE	
8.15h	8.35h	Sala fitness	CORE				
9.00h	9.45h	Cycling	CyclingVIRTUAL	CYCLING	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
9.00h	9.50h	Sala 1	BODYPUMP		PILATES	GAC	ZUMBA FITNESS
9.00h	9.50h	Sala 2	GIM. SUAU	GIM. SUAU	GIM. SUAU	GIM. SUAU	GIM. SUAU
9.00h	9.50h	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM
10.00h	10.45h	Cycling		CyclingVIRTUAL		CYCLING	CyclingVIRTUAL
10.00h	10.50h	Sala 1	FITDANCE	ESTIRAMENTS	BODY COMBAT	PILATES	EXTREM CORE
10.00h	10.50h	Sala 2	GIM. SUAU	REHABILITACIÓ*	GIM. SUAU	REHABILITACIÓ*	GIM. SUAU
10.00h	10.50h	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	
11.00h	11.45h	Cycling	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL
11.00h	11.50h	Sala 1	PILATES	BODYPUMP	BALANCE	ZUMBA FITNESS	
11.15h	12.00h	Piscina	AIGUA I SALUT*	AIGUA I SALUT*	AIGUA I SALUT*	AIGUA I SALUT*	AIGUA I SALUT*
14.00h	14.45h	Cycling	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL
15.00h	15.45h	Cycling		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	
16.00h	16.50h	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	
17.00h	17.45h	Cycling	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	
17.15h	17.35h	Sala 2	ESTIRAMENTS 20'	HIIT 20'	HIPOPRESSIUS 20'	HIIT 20'	HIPOPRESSIUS 20'
18.00h	18.45h	Cycling		CYCLING		CyclingVIRTUAL	CYCLING
18.00h	18.50h	Sala 1	PILATES	EXTREM CORE	ZUMBA FITNESS	BODYPUMP	
18.00h	18.50h	Sala 2	CTC		TONIFICACIÓ	BALANCE	
18.15h	18.45h	Sala fitness	CORE		CORE		
19.00h	19.50h	Sala 1	EXTREMFIT	PILATES	BODYPUMP	EXTREMFIT	BODYPUMP
19.00h	19.50h	Sala 2	ZUMBA FITNESS	BODY COMBAT	PILATES		
19.15h	19.35h	Sala fitness		CORE		CORE	
19.15h	20.00h	Cycling	CYCLING			CYCLING	CyclingVIRTUAL
20.00h	20.45h	Cycling	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CYCLING	CyclingVIRTUAL	
20.00h	20.50h	Sala 1	BODY COMBAT				
20.00h	20.50h	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	

* Activitats NO incloses a la quota

Cap de setmana

Inici	Fi	Espai	Dissabte	Diumenge
10.00h	10.50h	Sala 1	PILATES	
10.15h	11.00h	Cycling	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
11.00h	11.50h	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM
11.00h	11.50h	Sala 2	BODYPUMP	
11.15h	12.00h	Cycling	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
12.15h	13.00h	Cycling	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL

La Direcció podrà, quan ho consideri necessari o per causes alienes al centre, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat de substitució.