

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

A PARTIR DEL 9 DE GENER DE 2023

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.10	7.55	S. CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
8.00	8.45	S. CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
8.00	8.50	SALA 1		ZUMBA	CTC	BALANCE	GAC
8.15	8.35	FITNESS	CORE 20'				
9.00	9.45	S. CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
9.00	9.45	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM
9.00	9.50	SALA 1	BODY PUMP		PILATES	GAC	ZUMBA
9.00	9.50	SALA 2	GIMSUAU	GIMSUAU	GIMSUAU	GIMSUAU	GIMSUAU
10.00	10.45	S. CYCLING		CYCLING VIRTUAL		CYCLING	CYCLING VIRTUAL
10.00	10.45	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	
10.00	10.50	SALA 1	FITDANCE	ESTIRAMENTS	BODY COMBAT	PILATES	EXTREM CORE
10.00	10.50	SALA 2	GIMSUAU	REHABILITACIÓ**	GIMSUAU	REHABILITACIÓ**	GIMSUAU
11.00	11.45	S. CYCLING	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL
11.00	11.50	SALA 1	PILATES	BODY PUMP	BALANCE	ZUMBA	
11.15	11.35	SALA 2			HIPOPRESSIUS 20'		
11.15	12.00	PISCINA	AIGUA I SALUT**	AIGUA I SALUT**	AIGUA I SALUT**	AIGUA I SALUT**	AIGUA I SALUT**
14.00	14.45	S. CYCLING	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL
15.00	15.45	S. CYCLING		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	
16.00	16.45	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	
17.00	17.45	S. CYCLING	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
17.15	17.35	SALA 2	ESTIRAMENTS 20'	HIIT 20'	CORE 20'	HIIT 20'	CORE 20'
18.00	18.45	S. CYCLING		CYCLING		CYCLING VIRTUAL	CYCLING
18.00	18.50	SALA 1	PILATES	EXTREMCORE	ZUMBA	BODY PUMP	
18.00	18.50	SALA 2	CTC		TONIFICACIÓ	BALANCE	
18.15	18.35	FITNESS	CORE 20'		CORE 20'		
19.00	19.50	SALA 1	EXTREMFIT	PILATES	BODY PUMP	EXTREMFIT	BODY PUMP
19.00	19.50	SALA 2	ZUMBA	BODY COMBAT	PILATES		
19.15	19.35	FITNESS	CORE 20'			CORE 20'	
19.15	20.00	S. CYCLING	CYCLING			CYCLING	CYCLING VIRTUAL
20.00	20.45	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	
20.00	20.50	SALA 1	BODY COMBAT				
20.00	20.45	S. CYCLING			CYCLING		
20.15	21.00	S. CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES CAP DE SETMANA

INICI	FINAL	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
10.00	10.50	SALA 1	PILATES	
10.15	11.00	S. CYCLNG	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
11.00	11.50	SALA 1	BODY PUMP	
11.00	11.45	PISCINA	AIGUAGIM	
11:15	12:00	S. CYCLNG	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
12.15	13.00	S. CYCLNG	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL

INFORMACIÓ IMPORTANT:
**ACTIVITATS NO INCLOSES A LA QUOTA

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.