



Horaris d'activitats dirigides

a partir del 4 de setembre de 2023

Inici	Fi	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7.10	7.55	Cycling	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL		
8.00	8.45	Cycling	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL		
8.00	8.50	Sala 1		ZUMBA	CTC	BALANCE	GAC		
8.15	8.35	Fitness	CORE 20'						
9.00	9.45	Cycling	CyclingVIRTUAL	CYCLING	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL		
9.00	9.45	Piscina	AiguaGIM	AiguaGIM	AiguaGIM	AiguaGIM	AiguaGIM		
9.00	9.50	Sala 1	LES MILLS BODY PUMP		PILATES	GAC	ZUMBA		
9.00	9.50	Sala 2	GIM. SUAU	GIM. SUAU	GIM. SUAU	GIM. SUAU	GIM. SUAU		
10.00	10.45	Cycling		CyclingVIRTUAL		CYCLING	CyclingVIRTUAL		
10.00	10.45	Piscina	AiguaGIM	AiguaGIM	AiguaGIM	AiguaGIM			
10.00	10.50	Sala 1	FITDANCE	ESTIRAMENTS	LES MILLS BODYCOMBAT	PILATES	EXTREM CORE	PILATES	
10.00	10.50	Sala 2	GIM. SUAU	REHABILITACIÓ*	GIM. SUAU	REHABILITACIÓ*	GIM. SUAU		
10.15	11.00	Cycling						CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
11.00	11.45	Cycling	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
11.00	11.45	Piscina						AiguaGIM	
11.00	11.50	Sala 1	PILATES	LES MILLS BODY PUMP	BALANCE	ZUMBA		LES MILLS BODY PUMP	
11.15	11.35	Sala 2			HIPOPRES. 20'				
11.15	12.00	Cycling						CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
11.15	12.00	Piscina	Aigua i SALUT*	Aigua i SALUT*	Aigua i SALUT*	Aigua i SALUT*	Aigua i SALUT*		
12.15	13.00	Cycling						CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
14.00	14.45	Cycling	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	
15.00	15.45	Cycling		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL			
16.00	16.45	Piscina	AiguaGIM	AiguaGIM	AiguaGIM	AiguaGIM			
17.00	17.45	Cycling	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	
17.30	17.50	Fitness	ESTIRAMENTS 20'	HIIT 20'	GAC 20'	HIIT 20'	CORE 20'		
18.00	18.45	Cycling	CyclingVIRTUAL	CYCLING	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CYCLING	CyclingVIRTUAL	
18.00	18.50	Sala 1	PILATES	GAC	ZUMBA	LES MILLS BODY PUMP			
18.00	18.50	Sala 2	CTC		TONIFICACIÓ	BALANCE			
18.30	18.50	Fitness	CORE 20'		CORE 20'				
19.00	19.50	Sala 1	EXTREMFIT	PILATES	LES MILLS BODY PUMP	EXTREMFIT	LES MILLS BODY PUMP		
19.00	19.50	Sala 2	ZUMBA	LES MILLS BODYCOMBAT	PILATES				
19.15	19.35	Fitness	CORE 20'			CORE 20'			
19.15	20.00	Cycling	CYCLING	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CYCLING	CyclingVIRTUAL		
20.00	20.45	Cycling			CYCLING				
20.00	20.45	Piscina	AiguaGIM	AiguaGIM	AiguaGIM	AiguaGIM			
20.00	20.50	Sala 1	LES MILLS BODYCOMBAT						
20.15	21.00	Cycling	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL		

* Activitats NO incloses a la quota

SEMPRE AL TEU RITME

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.