

NOU HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES novembre'22

DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			DISSABTE			DIUMENGE								
7:30	SC	45'	VIRTUAL CICLO	7:30	SC	45'	VIRTUAL CICLO	7:30	SC	45'	VIRTUAL CICLO	7:30	SC	45'	VIRTUAL CICLO											
8:00	FIT	20'	ABDOMINALS	8:00	FIT	20'	FULL BODY	8:00	FIT	20'	FITNESS BOX	8:00	FIT	30'	PYRO	8:00	FIT	20'	TRX							
				8:30	SA	45'	IOGA (hatha)					8:30	SA	45'	IOGA (hatha)											
9:00	FIT	20'	TRX	9:00	FIT	20'	ABDOMINALS	9:00	FIT	20'	FULL BODY	9:00	FIT	20'	GAC INTENS				9:00	FIT	20'	ABDOMINALS	9:00	SC	45'	VIRTUAL CICLO
				9:30	PE	30'	PYRO					9:30	PE	45'	GAC											
9:30	SA	45'	PILATES (intermig)	9:30	SA	45'	IOGA (VINYASA I)	9:30	SA	45'	PILATES (intermig)	9:30	SA	45'	IOGA (VINYASA I)	9:30	SA	45'	YOGUILATES	9:30	SA	45'	PILATES (intermig)			
9:30	SE	30-40'	VIRTUAL FULL BODY					9:30	SE	30-40'	VIRTUAL FULL BODY															
9:50	PI	45'	AQUAGYM	9:50	PI	45'	AQUAGYM	9:50	PI	45'	AQUAGYM	9:50	PI	45'	AQUAGYM											
				10:00	PE	45'	ENT. FUNCIONAL																			
												10:30	PE	30'	PYRO				10:30	SC	45'	CICLO	10:30	PI	45'	AQUAGYM
10:30	SA	45'	IOGA (restaurantiu)	10:30	SA	45'	PILATES (intermig)	10:30	SA	45'	IOGA (restaurantiu)	10:30	SA	45'	PILATES (intermig)	10:30	SA	30'	KEEP CALM							
10:30	SC	45'	VIRTUAL CICLO	10:30							SC	45'	VIRTUAL CICLO													
11:30	SA	45'	ACTIVA'T FITNESS	11:30	SA	45'	ACTIVA'T FITNESS	11:30	SA	45'	ACTIVA'T FITNESS	11:30	SA	45'	ACTIVA'T FITNESS				11:30	SA	45'	POWER	11:30	SC	45'	VIRTUAL CICLO
11:30	PI	45'	AQUAGYM	11:30	PI	45'	AQUAGYM	11:30	PI	45'	AQUAGYM	11:30	PI	45'	AQUAGYM											
12:30	SA	30'	PYRO	12:30	FIT	20'	TRX	12:30	FIT	20'	ABDOMINALS	12:30	FIT	20'	FULL BODY	12:30	FIT	20'	FITNESS BOX	12:30	FIT	20'	GAC INTENS			
13:00	SC	45'	VIRTUAL CICLO	13:00	SC	45'	VIRTUAL CICLO	13:00	SC	45'	VIRTUAL CICLO	13:00	SC	45'	VIRTUAL CICLO	13:00	SC	45'	VIRTUAL CICLO							
13:30	FIT	20'	FITNESS BOX	13:30	SA	30'	PYRO	13:30	FIT	20'	TRX	13:30	FIT	20'	ABDOMINALS	13:30	FIT	20'	FULL BODY							
14:15	SA	45'	POWER	14:15	SC	45'	CICLO	14:15	SA	45'	GLUTEBOOM	14:15	SC	45'	CICLO											
15:30	FIT	20'	FULL BODY	15:30	FIT	20'	GAC INTENS	15:30	SA	30'	PYRO	15:30	FIT	20'	TRX	15:30	FIT	20'	ABDOMINALS	15:30	SA	30'	PYRO			
16:00	SC	45'	VIRTUAL CICLO	16:00	SC	45'	VIRTUAL CICLO	16:00	SC	45'	VIRTUAL CICLO	16:00	SC	45'	VIRTUAL CICLO	16:00	SC	45'	VIRTUAL CICLO	16:00	SC	45'	VIRTUAL CICLO			
16:30	FIT	20'	ABDOMINALS	16:30	FIT	20'	FULL BODY	16:30	FIT	20'	CROSS-TRAINING	16:30	SA	30'	PYRO	16:30	FIT	20'	TRX	16:30	FIT	20'	TRX			
17:30	SA	45'	ZUMBA	17:30	SA	45'	GLUTEBOOM	17:30	SA	45'	ZUMBA	17:30	SA	45'	POWER				17:30	PI	45'	AQUAGYM				
				18:15	SE	45'	PILATES (intermig)					18:15	SE	45'	PILATES (intermig)	18:15	SA	45'	ZUMBA familiar	18:15	SC	45'	VIRTUAL CICLO			
18:30	SE	45'	IOGA (hatha)					18:30	SE	45'	IOGA (hatha)															
18:30	SA	30'	PYRO	18:30	SA	45'	HARD FUNCIONAL	18:30	SA	30'	PYRO	18:30	SA	45'	HARD FUNCIONAL											
19:00	SC	45'	CICLO					19:00	SC	45'	CICLO					19:00	SC	45'	CICLO							
19:00	PI	45'	AQUAPOWER					19:00	PI	45'	AQUAPOWER															
				19:15	SE	45'	IOGA (hatha)					19:15	SE	45'	IOGA (hatha)											
19:30	SA	45'	ZUMBA					19:30	SA	45'	ZUMBA															
19:30	SE	45'	PILATES (intermig)	19:30	SC	45'	CICLO	19:30	SE	45'	PILATES (intermig)	19:30	SC	45'	CICLO											
20:00	PE	45'	HIIT					20:00	PE	30'	PYRO					20:00	SA	45'	PILATES (intermig)							
20:30	SA	45'	POWER	20:30	SA	45'	POWER	20:30	SA	45'	ENT FUNCIONAL	20:30	SA	45'	GLUTEBOOM											
20:30	SE	45'	PILATES (intermig)					20:30	SE	45'	PILATES (intermig)															
21:00	FIT	20'	GAC INTENS	21:00	FIT	30'	PYRO	21:00	FIT	20'	TRX	21:00	FIT	20'	CROSS-TRAINING	21:00	FIT	20'	FULL BODY							
21:30	SC	45'	VIRTUAL CICLO	21:30	SC	45'	VIRTUAL CICLO	21:30	SC	45'	VIRTUAL CICLO	21:30	SC	45'	VIRTUAL CICLO	21:30	SC	45'	VIRTUAL CICLO							

*L'horari pot estar subjecte a modificacions en funció de les necessitats del centre.