

NOU HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES MAIG'23

DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES			DISSABTE		DIUMENGE						
7:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	7:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	7:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	7:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL								
8:00	FIT	20'	ABDOMINALS	8:00	FIT	20'	FUNCIONAL EXPRESS	8:00	FIT	20'	FUNCIONAL BOXA	8:00	FIT	30'	PYRO	8:00	FIT	20'	TRX				
8:30	SA	45'	BOOTCAMP	8:30	SA	45'	IOGA hatha	8:30	SA	45'	HIIT BOXA	8:30	SA	45'	IOGA hatha								
9:00	FIT	20'	TRX	9:00	FIT	20'	ABDOMINALS	9:00	FIT	20'	GAC EXPRESS	9:00	FIT	20'	FUNCIONAL EXPRESS	9:00	FIT	20'	ABDOMINALS	9:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL
9:30	PE	45'	TBC	9:30	PE	45'	ENT. FUNCIONAL	9:30	PE	45'	BOOTCAMP	9:30	PE	45'	GAC								
9:30	SA	45'	PILATES INTENSIU	9:30	SA	45'	IOGA VINYASA	9:30	SA	45'	PILATES INTENSIU	9:30	SA	45'	IOGA VINYASA	9:30	SA	45'	BALANCE	9:30	SA	45'	BALANCE
9:50	PI	45'	AIGUAGIM	9:50	PI	45'	AIGUAGIM	9:50	PI	45'	AIGUAGIM	9:50	PI	45'	AIGUAGIM								
10:30	SA	45'	IOGA RESTAURATIU	10:30	SA	45'	PILATES INTENSIU	10:30	SA	45'	IOGA RESTAURATIU	10:30	SA	45'	PILATES INTENSIU	10:30	SA	30'	MINDFULNESS				
10:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL					10:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL												
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	PI	45'	AIGUAGIM	11:30	PI	45'	AIGUAGIM	11:30	PI	45'	AIGUAGIM	11:30	PI	45'	AIGUAGIM								
12:00	SE	30-40'	ENTRENAMENT VIRTUAL									12:00	PI	45'	AIGUAGIM	12:00	PI	45'	AIGUAGIM				
12:30	SA	30'	PYRO	12:30	FIT	20'	TRX	12:30	FIT	20'	ABDOMINALS	12:30	FIT	20'	FUNCIONAL EXPRESS	12:30	FIT	20'	FUNCIONAL BOXA				
13:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	13:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	13:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	13:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	13:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL				
13:30	FIT	20'	FUNCIONAL BOXA	13:30	SA	30'	PYRO	13:30	FIT	20'	TRX	13:30	FIT	20'	ABDOMINALS	13:30	FIT	20'	ABDOMINALS				
14:15	SA	45'	POWER	14:15	SC	45'	CICLO	14:15	SE	30-40'	ENTRENAMENT VIRTUAL	14:15	SC	45'	CICLO								
				14:15	PI	45'	AIGUAGIM					14:15	PI	45'	AIGUAGIM								
15:15	SA	45'	IOGA VINYASA					15:15	SA	45'	PILATES INTENSIU												
15:30	FIT	20'	FUNCIONAL EXPRESS	15:30	FIT	20'	GAC EXPRESS	15:30	FIT	30'	PYRO	15:30	FIT	20'	TRX	15:30	FIT	20'	FUNCIONAL EXPRESS	15:30	SA	30'	PYRO
16:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	16:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	16:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	16:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	16:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	16:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL
16:30	FIT	20'	ABDOMINALS	16:30	FIT	20'	FUNCIONAL EXPRESS	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 KIDS *	17:30	SA	45'	GLUTEBOOM	17:30	SA	45'	IOGA KIDS *	17:30	SA	45'	POWER								
				18:10	PI	45'	AIGUA TONO					18:10	PI	45'	AIGUA TONO								
				18:15	SE	45'	PILATES INTENSIU					18:15	SE	45'	PILATES INTENSIU								
18:30	SE	45'	IOGA hatha					18:30	SE	45'	IOGA hatha					18:30	SA	45'	ZUMBA	18:30	FIT	20'	CROSS-TRAINING
18:30	SA	30'	PYRO	18:30	SA	45'	BOOTCAMP	18:30	SA	30'	PYRO	18:30	SA	45'	BOOTCAMP								
19:00	SC	45'	CICLO					19:00	SC	45'	CICLO					19:00	SC	45'	CICLO				
19:00	PI	45'	AIGUA TONO					19:00	PI	45'	AIGUA TONO												
				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 INICIAL	19:30	SC	45'	CICLO	19:30	SE	45'	PILATES INICIAL	19:30	SC	45'	CICLO	19:30	SA	45'	ENT FUNCIONAL				
20:00	PE	45'	HIIT					20:00	PE	30'	PYRO					20:00	SE	45'	BALANCE				
20:30	SA	45'	POWER	20:30	SA	45'	POWER	20:30	SA	45'	ENT FUNCIONAL	20:30	EX	45'	GLUTEBOOM								
20:30	SE	45'	PILATES INTENSIU					20:30	SE	45'	PILATES SUPERIOR												
21:00	FIT	20'	GAC EXPRESS	21:00	FIT	30'	PYRO	21:00	FIT	20'	TRX	21:00	FIT	20'	CROSS-TRAINING	21:00	FIT	20'	FUNCIONAL EXPRESS				
21:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	21:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	21:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	21:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	21:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL				

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

KIDS *Activitat gratuïta per fills/es d'abonats a partir dels 6 anys.