

**NOU HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES NOVEMBRE'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														
				8:30	SA	45'	IOGA hatha	8:30	SA	45'	HIOPRESSIUS	8:30	SA	45'	IOGA hatha														
																			9:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL							
9:30	PE	45'	TBC	9:30	PE	45'	GAC	9:30	PE	45'	BOOTCAMP	9:30	PE	45'	ENT FUNCIONAL	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	SC	45'	CICLO	10:30	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																		
10:30	FIT	20'	ABDOMINALS	10:30	FIT	20'	GAC EXPRESS	10:30	FIT	20'	ABDOMINALS	10:30	FIT	20'	GAC EXPRESS														
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'	CICLO VIRTUAL
11:30	PI	45'	AIGUAGIM	11:30	PI	45'	AIGUAGIM	11:30	PI	45'	AIGUAGIM	11:30	PI	45'	AIGUAGIM							11:30	FIT	20'	ABDOMINALS				
12:00	FIT	20'	FUNCIONAL EXPRESS	12:00	FIT	20'	ABDOMINALS	12:00	FIT	20'	FUNCIONAL EXPRESS	12:00	FIT	20'	ABDOMINALS							12:00	PI	45'	AIGUAGIM	12:00	PI	45'	AIGUAGIM
13:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	13:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	13:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	13:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL														
14:15	SC	45'	CICLO	14:15	SC	45'	CICLO	14:15	SC	45'	CICLO	14:15	SC	45'	CICLO	14:15	SA	45'	HIIT										
14:15	SA	45'	POWER	14:15	SA	45'	ENT FUNCIONAL					14:15	SA	45'	ENT FUNCIONAL														
				14:15	PI	45'	AIGUAGIM					14:15	PI	45'	AIGUAGIM														
15:15	SE	45'	IOGA VINYASA					15:15	SE	45'	PILATES INTENSIU																		
15:15	SA	45'	HIIT	15:15	SE	45'	GLUTEBOOM	15:15	SA	45'	HIIT	15:15	SA	45'	CICLO-TONO														
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						
17:00	PE	30'	PYRO																			17:00	FIT	20'	ABDOMINALS				
17:30	SA	45'	ZUMBA KIDS *	17:30	SA	45'	GAC	17:30	SA	45'	IOGA KIDS *	17:30	SA	45'	POWER							17:30	PI	45'	AIGUAGIM				
								17:30	PE	30'	PYRO																		
18:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	18:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	18:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	18:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	18:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL										
18:00	PE	45'	ENT FUNCIONAL					18:00	PE	45'	ENT FUNCIONAL																		
18:00	FIT	20'	ABDOMINALS	18:00	FIT	20'	FUNCIONAL EXPRESS	18:00	FIT	20'	ABDOMINALS	18:00	FIT	20'	ABDOMINALS							18:00	SA	45'	HIIT				
												18:10	PI	45'	SALUT POSTURAL AQUÀTICA														
				18:15	SE	45'	PILATES INTENSIU					18:15	SE	45'	PILATES INTENSIU				18:15	SC	45'	CICLO VIRTUAL							
18:30	SE	45'	IOGA hatha					18:30	SE	45'	IOGA hatha					18:30	SA	45'	ZUMBA										
				18:30	SA	45'	BOOTCAMP					18:30	SA	45'	BOOTCAMP														
19:00	SC	45'	CICLO					19:00	SC	45'	CICLO																		
19:00	PI	45'	AIGUA TONO	19:00	PI	45'	AIGUA TONO	19:00	PI	45'	AIGUA TONO	19:00	PI	45'	AIGUA TONO	19:00	SC	45'	CICLO										
				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	FIT	20'	GAC EXPRESS					19:30	FIT	20'	ABDOMINALS										
				19:30	PE	45'	HIIT																						
20:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL					20:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL																		
20:00	EX	45'	RUNNING					20:00	PE	45'	HIIT					20:00	SE	45'	BALANCE										
20:00	FIT	20'	FUNCIONAL EXPRESS	20:00	FIT	20'	ABDOMINALS																						
20:30	SA	45'	CICLO-TONO	20:30	SA	45'	POWER	20:30	SA	45'	ENT FUNCIONAL	20:30	EX	45'	GLUTEBOOM														
20:30	SE	45'	POWER-PILATES					20:30	SE	45'	POWER-PILATES																		
21:00	FIT	20'	GAC 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.