

NOU HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES MARÇ'24

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'	HIPOPRESSIUS	8:30	SA	45'	IOGA hatha														
																			9:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL							
9:30	SE	45'	CROSSTRaining	9:30	SE	45'	GLUTEBOOM	9:30	SE	45'	CROSSTRaining	9:30	SE	45'	ENT FUNCIONAL	9:30	SE	45'	GLUTEBOOM										
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	SE	45'	HIIT	9:30	PI	45'	AQUAFAMILIA		
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	10:30	PI	45'	AIGUAGIM		
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	SE	45'	CROSSTRaining	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	11:30	PI	45'	AQUAFAMILIA			
															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 VIRTUAL					14:15	SC	45'	CICLO VIRTUAL														
14:15	SC	45'	CICLO	14:15	SA	45'	POWER	14:15	SC	45'	CICLO	14:15	SE	45'	ENT FUNCIONAL	14:15	SE	45'	ENT FUNCIONAL										
				14:15	PI	45'	AIGUAGIM					14:15	PI	45'	AIGUAGIM														
15:15	SA	45'	IOGA VINYASA					15:15	SA	45'	PILATES INTENSIU																		
15:15	SE	45'	HIIT	15:15	SE	45'	GLUTEBOOM	15:15	SE	45'	HIIT	15:15	SE	45'	CROSSTRaining														
															16:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	16:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL							
								17:20	PI	45'	SALUT POSTURAL AQUÀTICA							17:00	FIT	20'	ABDOMINALS								
17:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	17:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	17:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	17:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	17:30	SA	45'	TONODANCE	17:30	PI	45'	AIGUAGIM						
				17:30	SE	45'	GLUTEBOOM	17:30	SK	45'	IOGA KIDS *	17:30	SA	45'	POWER														
18:00	SE	30'	PYRO					18:00	SE	30'	PYRO							18:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL								
18:00	FIT	20'	ABDOMINALS	18:00	FIT	20'	ABDOMINALS	18:00	FIT	20'	ABDOMINALS	18:00	FIT	20'	ABDOMINALS				18:00	SE	45'	HIIT							
												18:10	PI	45'	SALUT POSTURAL AQUÀTICA														
				18:15	SA	45'	PILATES INTENSIU								18:15	SC	45'	CICLO VIRTUAL											
18:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	18:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	18:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	18:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	18:30	SA	45'	ZUMBA										
18:30	SE	45'	ENT FUNCIONAL	18:30	SE	45'	CROSSTRaining	18:30	SE	45'	ENT FUNCIONAL	18:30	SE	45'	CROSSTRaining														
18:30	SA	45'	IOGA hatha					18:30	SA	45'	IOGA hatha	18:30	SA	45'	PILATES INTENSIU														
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										
															19:00	PI	45'	AIGUAGIM											
				19:15	SA	45'	IOGA hatha																						
19:30	SC	45'	CICLO	19:30	SC	45'	CICLO	19:30	SC	45'	CICLO	19:30	SC	45'	CICLO														
19:30	SA	45'	ZUMBA	19:30	SE	45'	HIIT	19:30	SA	45'	ZUMBA	19:30	SA	45'	IOGA hatha														
								19:30	SE	45'	POWER-PILATES																		
															20:00	SE	45'	CROSSTRaining											
20:00	FIT	20'	GLUTEBOOM	20:00	FIT	20'	GLUTEBOOM	20:00	FIT	20'	GLUTEBOOM	20:00	FIT	20'	ABDOMINALS	20:00	FIT	20'	ABDOMINALS										
20:15	EX	45'	RUNNING																										
20:30	SE	45'	CROSSTRaining	20:30	SA	45'	POWER	20:30	SE	45'	CROSSTRaining	20:30	SE	45'	GLUTEBOOM														
20:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	20:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	20:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	20:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL														
								20:30	SA	45'	PILATES INTENSIU																		
21:00	SA	20'	ABDOMINALS					21:00	FIT	20'	ABDOMINALS	21:00	FIT	20'	ABDOMINALS														
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.