

NOU HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES OCTUBRE '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											
9:30	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 INTENSU	9:30	SA	45'	IOGA VINYASA	9:30	SA	45'	PILATES INTENSU	9:30	SA	45'	IOGA VINYASA	9:30	SA	45'	BALANCE							
9:30	SC	45'	CICLO	9:30	SC	45'	CICLO					9:30	SC	45'	CICLO	9:30	SE	45'	HIIT							
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 INTENSU	10:30	SA	45'	IOGA RESTAURATIU	10:30	SA	45'	PILATES INTENSU	10:30	SA	30'	MINDFULNESS	10:30	SC	45'	CICLO			
10:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL					10:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL					10:30	SE	45'	CROSSTRaining							
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											
																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	SA	45'	PILATES INTENSU	14:15	PI	45'	AIGUAGIM											
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			
																				17:00	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	SE	45'	GLUTEBOOM	17:30	SA	45'	POWER											
																18:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL							
18:00	SE	30'	PYRO	18:00	SE	30'	PYRO																			
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 INTENSU									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 VINYASA					18:30	SA	45'	POWER-PILATES	18:30	SA	45'	PILATES INTENSU											
19:00	PI	45'	AIGUAGIM	19:00	PI	45'	AIGUAGIM	19:00	PI	45'	AIGUAGIM	19:00	PI	45'	AIGUAGIM	19:00	SC	45'	CICLO							
				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	SE	45'	CROSSTRaining	19:30	SE	45'	GLUTEBOOM	19:30	SE	45'	CROSSTRaining	19:30	SA	45'	IOGA HATHA											
								19:30	SA	45'	ZUMBA															
																20:00	SE	45'	CROSSTRaining							
20:00	FIT	20'	GLUTEBOOM					20:00	FIT	20'	GLUTEBOOM	20:00	FIT	20'	ABDOMINALS	20:00	FIT	20'	ABDOMINALS							
20:30	SE	45'	SPARTAN	20:30	SA	45'	POWER	20:30	SE	45'	HITT	20:30	SE	45'	ENT FUNCIONAL											
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'	POWER-PILATES					20:30	SA	45'	TONODANCE	20:30	SA	45'	PILATES INTENSU											
21:00	FIT	20'	ABDOMINALS	21:00	FIT	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.