

NOU HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES DESEMBRE'25

DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIDJOS				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	7:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL								
				7:30	PI	20'	TÈCNICA BRAÇOS NATACIÓ	7:30	PI	20'	RESISTÈNCIA NATACIÓ	7:30	PI	20'	PROPULSIÓ NATACIÓ	7:30	PI	20'	RESPIRACIÓ NATACIÓ								
				8:30	SA	45'	IOGA HATHA	8:30	SA	45'	HIPOPRESSIUS	8:30	SA	45'	IOGA HATHA												
8:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	8:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	8:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	8:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	8:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL					9:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL
9:30	SE	45'	CROSSTRaining	9:30	SE	45'	ENT FUNCIONAL	9:30	SE	45'	GLUTEBOOM	9:30	SE	45'	CROSSTRaining	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	SA	45'	INVICTO				
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	SA	20'	ABDOMINALS
10:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	10:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	10:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	10:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL	10:30	SC	45'	CICLO VIRTUAL								
11:00	SF	20'	ABDOMINALS	11:00	SF	20'	ABDOMINALS	11:00	SF	20'	ABDOMINALS	11:00	SF	20'	ABDOMINALS	11:00	SA	20'	ABDOMINALS								
11:30	SA	45'	ACTIVAT FITNESS	11:30	SA	45'	ACTIVAT FITNESS	11:30	SA	45'	ACTIVAT FITNESS	11:30	SA	45'	ACTIVAT 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												
																12:00	PI	45'	AIGUAGIM	12:00	PI	45'	AIGUAGIM	12:00	SA	45'	ZUMBA
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					13:00	SA	20'	ABDOMINALS
13:15	SE	45'	CROSSTRaining					13:15	SE	45'	CROSSTRaining																
13:30	PI	20'	RESISTÈNCIA NATACIÓ	13:30	PI	20'	PROPULSIÓ NATACIÓ	13:30	PI	20'	RESPIRACIÓ NATACIÓ	13:30	PI	20'	VELOCITAT NATACIÓ	13:30	PI	20'	TÈCNICA BRAÇOS NATACIÓ								
				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'	CROSSTRaining	14:15	SE	45'	GLUTEBOOM								
14:15	SA	45'	PILATES INTENSIU	14:15	PI	45'	AIGUAGIM					14:15	PI	45'	AIGUAGIM												
15:15	SE	45'	HIIT	15:15	SE	45'	ENT FUNCIONAL	15:15	SE	45'	HIIT	15:15	SE	45'	ENT FUNCIONAL												
																16:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	16:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL				
																				16:00	SA	20'	ABDOMINALS				
16:30	PI	20'	PROPULSIÓ NATACIÓ	16:30	PI	20'	VELOCITAT NATACIÓ	16:30	PI	20'	TÈCNICA BRAÇOS NATACIÓ	16:30	PI	20'	RESISTÈNCIA NATACIÓ					16:30							
				17:15	SA	30'	MINDFULNESS																				
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	20'	ABDOMINALS				
17:30	SA	45'	POWER					17:30	SA	45'	POWER																
18:00	SE	20'	ABDOMINALS	18:00	SA	20'	ABDOMINALS	18:00	SE	20'	ABDOMINALS	18:00	SA	20'	ABDOMINALS	18:00	SC	45'	CICLO VIRTUAL	18:00	SE	45'	CROSSTRaining				
				18:00	SE	30'	PYRO					18:00	SE	30'	PYRO												
																				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	SE	45'	ENT FUNCIONAL	18:30	SE	45'	CROSSTRaining	18:30	SE	45'	ENT FUNCIONAL	18:30	SE	45'	CROSSTRaining	18:30	SA	45'	POWER								
18:30	SA	45'	IOGA VINYASA	18:30	SA	45'	PILATES INTENSIU	18:30	SA	45'	POWER-PILATES	18:30	SA	45'	PILATES INTENSIU												
19:00	PI	45'	AIGUATONO	19:00	PI	45'	AIGUATONO	19:00	PI	45'	AIGUATONO	19:00	PI	45'	AQUAPILATES	19:00	PI	45'	HIIT AQUÀTIC								
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'	GLUTEBOOM	19:30	SE	45'	PYRO	19:30	SE	45'	GLUTEBOOM	19:30	SE	45'	GLUTEBOOM												
19:30	SA	45'	ZUMBA	19:30	SA	45'	IOGA HATHA	19:30	SA	45'	IOGA VINYASA	19:30	SE	45'	IOGA HATHA												
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	SE	45'	CROSSTRaining	20:30	SA	45'	POWER	20:30	SE	45'	CROSSTRaining	20:30	SA	45'	POWER												
20:30	SA	45'	POWER-PILATES					20:30	SA	45'	ZUMBA																
20:30	SF	20'	ABDOMINALS	20:30	SE	20'	ABDOMINALS	20:30	SF	20'	ABDOMINALS	20:30	SE	20'	ABDOMINALS	20:30	SA	20'	ABDOMINALS								
				21:00	PI	20'	RESISTÈNCIA NATACIÓ					21:00	PI	20'	RESPIRACIÓ NATACIÓ	21:00	PI	20'	VELOCITAT NATACIÓ								
21:30	PI	20'	TÈCNICA BRAÇOS NATACIÓ					21:30	PI	20'	PROPULSIÓ NATACIÓ																
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.