

OKEYMAS

FITNESS CLUB

NOU HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES SEPTEMBRE'26

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

SA SALA ACTIVITATS

SC SALA CICLO

PI PISCINA INTERIOR

SK SALA KARATE

SE SALA ESTUDI

SF SALA FITNESS

PE PISCINA EXTERIOR

EXT EXTERIOR