OKEYMAS

FITNESS CLUB

NOU HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES NOVEMBRE'26

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	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	SEÇ	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´	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	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	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	SA	45'	GLUTEBOOM																
14:15	SA	45´	PILATES INTENSIU																								
14:30	SE	45´	CROSSTRAINING	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												
				17:30	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	17:30	SE	45´	GLUTEBOOM												
18:00	SE	20'	ABDOMINALS	18:00	SF	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												
				20:15	PI	45'	AQUAPILATES																				
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	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