

HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 19 d'octubre de 2020

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:05h	7:50h	SALA 1					
7:05h	7:50h	SALA 4		CYCLING			CyclingVIRTUAL
7:45h	8:30h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
8:00h	8:45h	SALA 2			PILATES		
8:15h	8:30h	SALA 3	ABD EXPRES		ABD EXPRES		ABD EXPRES
8:30h	8:55h	SALA 1					GAC 25'
8:30h	8:55h	SALA 2	GAC 25'				
8:30h	9:15h	SALA 4		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
9:00h	9:25h	SALA 1	PILATES		GAC 25'		ESTIRAMENTS
9:00h	9:25h	SALA 2		GAC 25'			
9:00h	9:45h	SALA 2	TONIFICACIÓ				
9:30h	9:55h	SALA 2		ESTIRAMENTS			
9:30h	10:15h	SALA 1			PILATES		
9:30h	10:15h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
9:45h	10:30h	SALA 4		CYCLING			CYCLING
10:00h	10:15h	SALA 3	ABD EXPRES	ABD EXPRES	ABD EXPRES	ABD EXPRES	ABD EXPRES
10:00h	10:25h	SALA 2		TONIFICACIÓ		BALANCE 25'	
10:00h	10:45h	SALA 2	BALANCE		BALANCE		
10:30h	10:55h	SALA 1		GAC 25'			
10:30h	10:55h	SALA 2		HIPOPRESSIUS		HIPOPRESSIUS	
10:30h	11:15h	SALA 1	GIMSUAU		GIMSUAU	ESTIRAMENTS	GIMSUAU
10:30h	11:15h	SALA 3		IOGA		IOGA	
10:45h	11:30h	SALA 4	CYCLING		CYCLING	CYCLING	
11:00h	11:25h	SALA 1		ESTIRAMENTS			
11:00h	11:25h	SALA 2	HIPOPRESSIUS				
11:00h	11:45h	SALA 2		PILATES		PILATES	
11:30h	12:15h	SALA 1			ESTIRAMENTS		PILATES
11:30h	12:15h	SALA 3				IOGA	
13:30h	14:15h	SALA 1			PILATES		
13:30h	14:15h	SALA 4		CYCLING		CYCLING	
14:00h	14:45h	SALA 4					CyclingVIRTUAL
14:20h	15:05h	SALA 1					
14:30h	15:15h	SALA 4	CYCLING		CYCLING		
15:05h	15:15h	SALA 1				TABATA	
15:30h	16:15h	SALA 4		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	
16:00h	16:45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
17:00h	17:45h	SALA 4		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
17:30h	18:15h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
18:00h	18:25h	SALA 1	ESTIRAMENTS 25'		CTC 25'		
18:00h	18:45h	SALA 1					PILATES
18:00h	18:45h	SALA 4					CyclingVIRTUAL
18:20h	19:05h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
18:30h	19:15h	SALA 3	IOGA		IOGA		
18:30h	19:15h	SALA 1		TONIFICACIÓ		TONIFICACIÓ	
18:30h	18:55h	SALA 1			HIPOPRESSIUS		
19:00h	19:25h	SALA 1			GAC 25'		
19:00h	19:25h	SALA 2		TABATA			
19:00h	19:45h	SALA 1					
19:00h	19:45h	SALA 2	PILATES				
19:00h	19:45h	SALA 4					CyclingVIRTUAL
19:15h	20:00h	SALA 4	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19:30h	19:55h	SALA 2					
19:30h	20:15h	SALA 1		PILATES		PILATES	
19:30h	20:15h	SALA 3	IOGA		IOGA		
19:30h	20:30h	EXTERIOR		RUNNING		RUNNING	
20:00h	20:45h	SALA 1					ESTIRAMENTS
20:00h	20:45h	SALA 2			ATTACK		
20:00h	20:45h	SALA 4					CYCLING
20:15h	21:00h	SALA 4	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CyclingVIRTUAL	
20:30h	20:45h	SALA 3	ABD EXPRES	ABD EXPRES	ABD EXPRES	ABD EXPRES	ABD EXPRES
20:30h	21:00h	SALA 1			PILATES		

La Direcció podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat material de substitució o qualsevol altre raó aliena al centre.

ACTIVITATS DIRIGIDES AQUÀTIQUES

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8:00h	8:45h	PISCINA		AIGUAGIM		AIGUAGIM		
8:45h	9:30h	PISCINA	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
9:30h	10:15h	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		
12:30h	13:15h	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM
19:45h	20:30h	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		

HORARIS TÈCNICS DE FITNESS

	MATÍ	TARDA
Dilluns a divendres	8:00 - 13:00h	17:30 - 21:00h
Dissabte	9:00 - 14:00h	

HORARIS DE LA INSTAL·LACIÓ

	ÚS	INSTAL·LACIÓ
Dilluns a Divendres	7:00 - 21:00h	7:00 - 21:00h
Dissabtes	9:00 - 19:30h	9:00 - 20:00h
Diumenges	9:00 - 14:30h	9:00 - 15:00h

HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES CAP DE SETMANA

A partir del 31 d'agost de 2020

INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
9:10h	9:55h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	
10:00h	10:45h	SALA 4	CYCLING	CyclingVIRTUAL
11:00h	11:45h	SALA 4	BODYPUMP	
11:00h	11:45h	SALA 4		CyclingVIRTUAL
12:00h	12:45h	SALA 1	PILATES	
12:00h	12:45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
17:00h	17:45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	
18:00h	18:45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	

ENTRENAMENT PERSONAL
LA TEVA SALUT, ELS TEUS OBJECTIUS, EL NOSTRE REPTE

Centre Esportiu Municipal
GUARDÓ
FCMARTINENC

**VISITA EL NOSTRE
INSTAGRAM**

@cem_guinardo

**SESSIONS DE
RUNNING**

**CORRE MÉS RÀPID, CORRE MILLOR,
CORRE MÉS!**