

# HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Del 8 de gener al 25 de març de 2018


INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:05h	7:50h	SALA 4		CYCLING			
7:05h	8:00h	SALA 1				BODYPUMP	
8:00h	8:55h	SALA 2			PILATES		
8:15h	8:30h	S. FITNESS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS
8:30h	8:55h	SALA 2	GAC				
8:30h	8:55h	SALA 1					GAC
8:30h	9:15h	SALA 4		Cycling VIRTUAL		Cycling VIRTUAL	
9:00h	9:55h	SALA 2	TONIFICACIÓ		C.TC	ZUMBA	
9:00h	9:25h	SALA 1	PILATES		GAC		ESTIRAMENTS
9:00h	9:25h	SALA 2		GAC			
9:00h	9:20h	S. FITNESS	SYNRGY	SYNRGY	SYNRGY	SYNRGY	SYNRGY
9:30h	10:15h	SALA 4	Cycling VIRTUAL		Cycling VIRTUAL		
9:30h	9:55h	SALA 2		ESTIRAMENTS			
9:30h	10:25h	SALA 1	BODYPUMP	ZUMBA	PILATES	BODYPUMP	ZUMBA
9:45h	10:30h	SALA 4		CYCLING			CYCLING
10:00h	10:55h	SALA 2	BALANCE	STEP	BODYPUMP		
10:00h	10:25h	SALA 2				BALANCE	
10:00h	10:15h	S. FITNESS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS
10:30h	10:55h	SALA 2				HIOPRESSIUS	
10:30h	11:25h	SALA 1	GIM SUAU		GIM SUAU	ESTIRAMENTS	GIM SUAU
10:30h	10:55h	SALA 1		GAC			
10:45h	11:30h	SALA 4	CYCLING		CYCLING	CYCLING	
11:00h	11:20h	S. FITNESS	SYNRGY	SYNRGY	SYNRGY	SYNRGY	SYNRGY
11:00h	11:25h	SALA 1		ESTIRAMENTS			
11:00h	11:25h	SALA 2	HIOPRESSIUS				
11:00h	11:55h	SALA 2		PILATES	ZUMBA	PILATES	
11:00h	11:55h	SALA 3		IOGA		IOGA	
11:30h	12:25h	SALA 1	ZUMBA		ESTIRAMENTS		PILATES
13:30h	14:15h	SALA 4		CYCLING		CYCLING	
13:30h	14:25h	SALA 1	BODYPUMP		ZUMBA		
14:00h	14:45h	SALA 4					Cycling VIRTUAL
14:30h	15:15h	SALA 4	CYCLING		CYCLING		
14:20h	15:15h	SALA 1		HIIT		BODYPUMP	
15:30h	16:15h	SALA 4		Cycling VIRTUAL		Cycling VIRTUAL	
16:00h	16:45h	SALA 4	Cycling VIRTUAL		Cycling VIRTUAL		
17:00h	17:45h	SALA 4		Cycling VIRTUAL		Cycling VIRTUAL	Cycling VIRTUAL
17:30h	18:15h	SALA 4	Cycling VIRTUAL		Cycling VIRTUAL		
18:00h	18:15h	S. FITNESS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS
18:00h	18:55h	SALA 1					PILATES
18:00h	18:45h	SALA 4					Cycling VIRTUAL
18:20h	19:05h	SALA 4	Cycling VIRTUAL		Cycling VIRTUAL		
18:30h	19:25h	SALA 1	BODYPUMP	AERÒBIC		TONIFICACIÓ	
18:30h	18:55h	SALA 1			HIOPRESSIUS		
19:00h	19:20h	S. FITNESS		SYNRGY		SYNRGY	SYNRGY
19:00h	19:55h	SALA 1					BODYPUMP
19:00h	19:25h	SALA 1			GAC		
19:00h	19:55h	SALA 2	PILATES	BODYCOMBAT	BODYPUMP	ZUMBA	
19:00h	19:45h	SALA 4					Cycling VIRTUAL
19:30h	19:50h	S. FITNESS	SYNRGY		SYNRGY		
19:15h	20:00h	SALA 4	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19:30h	20:25h	SALA 1	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	
19:30h	20:30h	EXTERIOR		RUNNING		RUNNING	
19:30h	20:30h	SALA 3	IOGA		IOGA		
20:00h	20:15h	S. FITNESS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS
20:00h	20:55h	SALA 1					ESTIRAMENTS
20:00h	20:45h	SALA 4					CYCLING
20:00h	20:55h	SALA 2	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYPUMP	
20:15h	21:00h	SALA 4	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
20:30h	21:30h	SALA 3	IOGA		IOGA		
20:30h	21:25h	SALA 1	BODYPUMP	ZUMBA	STEP	BODYCOMBAT	
21:00h	21:20h	S. FITNESS	SYNRGY	SYNRGY	SYNRGY	SYNRGY	SYNRGY

## ACTIVITATS DIRIGIDES AQUÀTIQUES

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
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
19:45h	20:30h	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUACOMBAT

### HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES CAP DE SETMANA

Vàlid des del  
8 de gener de 2018

INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
9:10h	9:55h	SALA 4	Cycling VIRTUAL	
10:00h	10:45h	SALA 4	CYCLING	Cycling VIRTUAL
11:00h	11:45h	SALA 4		Cycling VIRTUAL
11:00h	11:55h	SALA 1	 BODYPUMP	
12:00h	12:55h	SALA 1	PILATES	
12:00h	12:45h	SALA 4	Cycling VIRTUAL	
12:30h	13:15h	PISCINA	AIGUAGIM	
17:00h	17:45h	SALA 4	Cycling VIRTUAL	
18:00h	18:45h	SALA 4	Cycling VIRTUAL	

### ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES INFANTILS

ACTIVITAT	DIES	HORARI
JUDO (3-5 anys)	DLL-DC	17:30h - 18:25h
HIP HOP (6 a 10 anys)	DLL-DC	17:15h - 18:10h
INIC. SINCRONITZADA (7 a 11 anys)	DM-DJ	18:15h - 19:00h
PSICOMOTRICITAT (3 a 5 anys)	DM-DJ	17:00h - 18:25h

### ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES JUVENILS

ACTIVITAT	DIES	HORARI
FITNESS JOVE (12 a 15 anys)	DLL-DC	18:10h - 18:55h
ZUMBA JOVE (11 a 15 anys)	DM-DJ	18:00h - 18:55h
INIC. SINCRONITZADA (12 a 15 anys)	DM-DJ	19:00h - 19:45h
CYCLING (12 a 15 anys)	DM-DJ	18:00h - 18:45h

### ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES ADULTS

ACTIVITAT	DIES	HORARI
REHABILITACIÓ	DLL-DC	18:30h - 19:25h
AIGUA SALUT	DLL-DC	17:30h - 18:15h



## SERVEI D'ENTRENADOR PERSONAL.

ASSOLEIX OBJECTIUS!  
MÉS FORÇA, MÉS VELOCITAT,  
MÉS MOTIVACIÓ, MÉS SALUT!

	PREU x persona	TOTAL
SESSIÓ 30'	18,95€	18,95€
SESSIÓ 60'	35,48€	35,48€
ABON.	33,71€	168,55€
60' x 2	23,66€	47,31€

### HORARIS DE LA INSTAL·LACIÓ

	ÚS	INSTAL·LACIÓ
Dilluns a divendres	7:00-22:30h	7:00-23:00h
Dissabtes	9:00-19:30h	9:00-20:00h
Diumenges	9:00-14:30h	9:00-15:00h

c. Telègraf 31-45 | Tel. 93 446 42 60  
cemguinardo@cemguinardo.cat

[www.cemguinardo.cat](http://www.cemguinardo.cat)



Centre Esportiu Municipal  
**GUINARDÓ**  
FCMARTINENC