

HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Del 22 d'abril al 21 de juliol de 2019

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:05h	7:50h	SALA 4		CYCLING			CyclingVIRTUAL NOU!
7:05h	8:00h	SALA 1				BODYPUMP	
7:45h	8:30h	SALA 4	CyclingVIRTUAL NOU!		CyclingVIRTUAL NOU!		
8:00h	8:55h	SALA 2			PILATES		
8:30h	8:55h	SALA 2	GAC				
8:30h	8:55h	SALA 1					GAC
8:30h	9:15h	SALA 4		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL NOU!
9:00h	9:25h	SALA 1	PILATES		GAC		ESTIRAMENTS
9:00h	9:25h	SALA 2		GAC	CTC 25'		
9:00h	9:55h	SALA 2	TONIFICACIÓ			ZUMBA _{fitness}	
9:30h	9:55h	SALA 2		ESTIRAMENTS	HIPOPRESSIUS		
9:30h	10:15h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
9:30h	10:25h	SALA 1	BODYPUMP	ZUMBA _{fitness}	PILATES	BODYPUMP	ZUMBA _{fitness}
9:45h	10:30h	SALA 4		CYCLING			CYCLING
10:00h	10:25h	SALA 2				BALANCE	
10:00h	10:55h	SALA 2	BALANCE	BODYPUMP	BALANCE		
10:30h	10:55h	SALA 2				HIPOPRESSIUS	
10:30h	10:55h	SALA 1		GAC			
10:30h	11:25h	SALA 1	GIMSUAU		GIMSUAU	ESTIRAMENTS	GIMSUAU
10:30h	11:30h	SALA 3		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	11:55h	SALA 2		PILATES	ZUMBA _{fitness}	PILATES	
11:00h	12:00h	SALA 3				IOGA	
11:30h	12:25h	SALA 1	ZUMBA _{fitness}		ESTIRAMENTS		PILATES
11:30h	12:30h	SALA 3		IOGA			
13:30h	14:15h	SALA 4		CYCLING		CYCLING	
13:30h	14:25h	SALA 1	BODYPUMP		ZUMBA _{fitness}		
14:00h	14:45h	SALA 4					CyclingVIRTUAL
14:20h	15:05h	SALA 1				BODYPUMP	NOU!
15:05h	15:15h	SALA 1				TABATA	
14:20h	15:15h	SALA 1		PILATES			
14:30h	15:15h	SALA 4	CYCLING		CYCLING		
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		
17:30h	17:55h	SALA 1	HIPOPRESSIUS 25'		AEROBIC 25'		
18:00h	18:25h	SALA 1	ESTIRAMENTS 25'		CTC 25'		
18:00h	18:55h	SALA 1					PILATES
18:00h	18:45h	SALA 4					CyclingVIRTUAL
18:20h	19:05h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
18:30h	18:55h	SALA 1			HIPOPRESSIUS		
18:30h	19:25h	SALA 1	BODYPUMP	TONIFICACIÓ		TONIFICACIÓ	
19:00h	19:25h	SALA 1			GAC		
19:00h	19:55h	SALA 1					BODYPUMP
19:00h	19:55h	SALA 2	PILATES	BODYPUMP	BODYPUMP	ZUMBA _{fitness}	
19:00h	19:45h	SALA 4					CyclingVIRTUAL
19:15h	20:00h	SALA 4	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19:30h	20:25h	SALA 1	ZUMBA _{fitness}	PILATES	ZUMBA _{fitness}	PILATES	
19:30h	20:30h	EXTERIOR		RUNNING		RUNNING	
19:30h	20:30h	SALA 3	IOGA		IOGA		
20:00h	20:45h	SALA 4					CYCLING
20:00h	20:55h	SALA 1					ESTIRAMENTS
20:00h	20:55h	SALA 2	BODYPUMP	BODYPUMP	ATTACK	BODYPUMP	
20:15h	21:00h	SALA 4	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
20:30h	21:25h	SALA 1	BODYPUMP	ZUMBA _{fitness}	PILATES	BODYPUMP	
20:30h	21:30h	SALA 3	IOGA		IOGA		

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
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
16:15h	16:45h	PISCINA		AIGUAGIM 30'		AIGUAGIM 30'	
19:45h	20:30h	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM

ACTIVITATS DIRIGIDES A LA SALA DE FITNESS

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:15h	8:30h	S. FITNESS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS
9:00h	9:20h	S. FITNESS		SYNRGY		SYNRGY	SYNRGY
9:15h	9:35h	S. FITNESS	CIRCUIT NOU!		CIRCUIT NOU!		
10:00h	10:15h	S. FITNESS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS
11:00h	11:20h	S. FITNESS	ABDOMINALS	ISOMETRIC NOU!	ABDOMINALS	ISOMETRIC NOU!	ISOMETRIC NOU!
18:00h	18:15h	S. FITNESS	ABDOMINALS		ABDOMINALS		ABDOMINALS
18:00h	18:25h	S. FITNESS		HIPOPRESSIUS 25'		HIPOPRESSIUS 25'	
19:00h	19:20h	S. FITNESS		SYNRGY		SYNRGY	SYNRGY
19:30h	19:45h	S. FITNESS	ABDOMINALS NOU!	ABDOMINALS NOU!		ABDOMINALS NOU!	
20:00h	20:15h	S. FITNESS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS
21:00h	21:20h	S. FITNESS	SYNRGY	ABDOMINALS NOU!	SYNRGY	ABDOMINALS NOU!	SYNRGY



HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES CAP DE SETMANA

Vàlid des del 7 de gener de 2019

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		CyclingVIRTUAL
11:00h	11:55h	SALA 1	BODYPUMP	
12:00h	12:55h	SALA 1	PILATES	
12:00h	12:45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL NOU!
12:30h	13:15h	PISCINA	AIGUAGIM	
17:00h	17:45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	
18:00h	18:45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	

VISITA EL NOSTRE INSTAGRAM

@cem_guinardo

SERVEI D'ENTRENADOR PERSONAL

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

	PREU x persona	TOTAL
SESSIÓ 30'	19,36€	19,36€
ABON 5x30'	18,39€	91,97€
SESSIÓ 60'	36,27€	36,27€
ABON 5x60'	34,45€	172,26€
60' x 2	24,18€	48,35€

HORARIS DE LA INSTAL·LACIÓ

HORARIS	ÚS	INSTAL·LACIÓ
Dilluns - 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

