

# HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Del 23 de juliol al 2 de setembre de 2018

## HORARI MATINS DEL 23/07 AL 2/09

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:30h	9:15h	SALA 4		Cycling VIRTUAL		Cycling VIRTUAL	
8:45h	9:30h	PISCINA	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM
9:00h	9:15h	S. FITNESS	ABDOMINALS	SYNRGY	ABDOMINALS	SYNRGY	ABDOMINALS
9:00h	9:25h	SALA 1		GAC			GAC
9:00h	9:55h	SALA 1	BODYPUMP		PILATES	ZUMBA fitness	
9:30h	10:15h	SALA 4	Cycling VIRTUAL		Cycling VIRTUAL		
9:30h	10:15h	PISCINA		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
9:30h	9:55h	SALA 1		ESTIRAMENTS			ESTIRAMENTS
9:45h	10:30h	SALA 4		CYCLING		CYCLING	CYCLING
10:00h	10:15h	S. FITNESS	ABDOMINALS		ABDOMINALS		
10:00h	10:55h	SALA 1	GIM SUAU	BODYPUMP	GIM SUAU	BODYPUMP	ZUMBA fitness
10:45h	11:30h	SALA 4	CYCLING		CYCLING		
11:00h	11:15h	S.FITNESS		ABDOMINALS		ABDOMINALS	ABDOMINALS
11:00h	11:55h	SALA 1	ZUMBA fitness	PILATES	TONIFICACIÓ	ESTIRAMENTS	PILATES
12:30h	13:15h	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM

## HORARI MIG DIA DEL 23/07 AL 12/08

13:30h	14:15h	SALA 4		CYCLING		CYCLING	
13:30h	14:25h	SALA 1	BODYPUMP		ZUMBA fitness		
14:20h	15:10h	SALA 1		GAC/ESTIRAM.		BODYPUMP	
14:30h	15:15h	SALA 4	CYCLING		CYCLING		
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		

## HORARI MIG DIA DEL 13/08 AL 2/09

13:30h	14:15h	SALA 4			CYCLING		
13:30h	14:25h	SALA 1	TONIFICACIÓ				
14:30h	15:15h	SALA 4	CYCLING				
14:30h	15:25h	SALA 1			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		

## HORARI TARDES DEL 23/07 AL 2/09

18:00h	18:15h	S.FITNESS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS
18:00h	18:55h	SALA 1	BODYPUMP	TONIFICACIÓ	GAC	ZUMBA fitness	PILATES
18:20h	19:05h	SALA 4	Cycling VIRTUAL		Cycling VIRTUAL		
19:00h	19:15h	S.FITNESS	SYNRGY	SYNRGY	SYNRGY	SYNRGY	SYNRGY
19:00h	19:45h	SALA 4					Cycling VIRTUAL
19:00h	19:55h	SALA 1	ZUMBA fitness	PILATES	BODYCOMBAT	PILATES	BODYPUMP
19:15h	20:00h	SALA 4	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19:45h	20:30h	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM
20:00h	20:45h	SALA 4					CYCLING
20:00h	20:55h	SALA 1	PILATES	BODYPUMP	ZUMBA fitness	BODYCOMBAT	ESTIRAMENTS
20:15h	21:00h	SALA 4	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	

La Direcció podrà, quan ho consideri necessari o per causes alienes al centre, 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 de substitució.

## HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES CAP DE SETMANA

Vàlid des del 23 de juliol al 2 de setembre

INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
9:10h	9:55h	SALA 4	Cycling VIRTUAL	
10:00h	10:45h	SALA 4		Cycling VIRTUAL
11:00h	11:45h	SALA 4		Cycling VIRTUAL
12:00h	12:45h	SALA 4	Cycling VIRTUAL	
17:00h	17:45h	SALA 4	Cycling VIRTUAL	
18:00h	18:45h	SALA 4	Cycling VIRTUAL	

# REFRESCA'T PISCINA D'ESTIU

Oberta del 22/06 al 2/09  
Horari de 11h a 19h

## 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€

### ACTIVITATS COMPLEMENTARIES ADULTS DEL 21/07 AL 27/07

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

## 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

Centre Esportiu Municipal  
**GUINARDÓ**  
 FCMARTINENC

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

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

