

# HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 30 d'agost de 2021

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.05h	7.50h	SALA 1				BODYPUMP	
7.05h	7.50h	SALA 4		CYCLING			
8.00h	8.45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
8.00h	8.45h	SALA 1			BALANCE		
9.00h	9.25h	SALA 1	TABATA 25'		TONIFICACIÓ 25'		
9.00h	9.45h	SALA 2	GAC	FIT CORE	ZUMBA	CTC	
9.30h	9.45h	SOLÀRIUM	EXPRES FITNESS		EXPRES FITNESS		EXPRES FITNESS
9.30h	10.15h	SALA 1	ESTIRAMENTS	GIMSUAU	PILATES	GIMSUAU	PILATES
9.45h	10.30h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
9.45h	10.30h	ESPAI SOCIAL		CYCLING			
10.00h	10.45h	SALA 2	ZUMBA	CTC	BODYPUMP	ZUMBA	
10.00h	10.45h	ESPAI SOCIAL					
10.30h	11.15h	SALA 1	GIMSUAU	PILATES	GIMSUAU	ESTIRAMENTS	GIMSUAU
10.30h	11.15h	SALA 3		IOGA		IOGA	
10.45h	11.30h	ESPAI SOCIAL	CYCLING		CYCLING	CYCLING	CYCLING
11.00h	11.15h	SOLÀRIUM	EXPRES FITNESS	EXPRES FITNESS	EXPRES FITNESS		EXPRES FITNESS
11.00h	11.45h	SALA 2	BODYPUMP	ZUMBA	FIT CORE	TONIFICACIÓ	
11.30h	12.00h	SALA 1			HIOPRES. 30'		
11.30h	12.15h	SALA 1	PILATES	CTC SUAU		GAC	
11.30h	12.15h	SALA 2					ZUMBA
11.30h	12.15h	SALA 3				IOGA	
12.00h	12.45h	SALA 1					
12.00h	12.45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL
13.30h	14.15h	SALA 4			CyclingVIRTUAL		
13.30h	14.15h	SALA 2	BODYPUMP		ZUMBA		
13.30h	14.15h	ESPAI SOCIAL		CYCLING		CYCLING	
14.30h	15.15h	SALA 1		PILATES			
14.30h	15.15h	SALA 2				BODYPUMP	
14.30h	15.15h	ESPAI SOCIAL	CYCLING		CYCLING		
16.00h	16.45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL
17.00h	17.45h	SALA 4		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	
17.30h	18.15h	SALA 2	BODYPUMP		CTC		
18.00h	18.15h	SOLÀRIUM		EXPRES FITNESS		EXPRES FITNESS	
18.15h	19.00h	SALA 4					CyclingVIRTUAL
18.15h	19.00h	ESPAI SOCIAL	CYCLING		CYCLING		
18.30h	18.55h	SALA 1	PILATES	TONIFICACIÓ	TABATA	ESTIRAMENTS	
18.30h	19.15h	SALA 2	BODYPUMP	BODYPUMP	ZUMBA	GAC	BODYPUMP
18.30h	19.15h	SALA 3	IOGA		IOGA		
19.00h	19.45h	SALA 1	ESTIRAMENTS	PILATES	GAC	PILATES	
19.15h	20.00h	ESPAI SOCIAL	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
19.30h	20.15h	SALA 1					PILATES
19.30h	20.15h	SALA 2	ZUMBA	CTC	BODYPUMP	BODYPUMP	
19.30h	20.15h	SALA 3	IOGA		IOGA		
19.30h	20.30h	EXTERIOR		RUNNING		RUNNING	
20.00h	20.15h	SOLÀRIUM	EXPRES FITNESS		EXPRES FITNESS		EXPRES FITNESS
20.00h	20.45h	SALA 1	BALANCE	ESTIRAMENTS	PILATES ADVANCE	TONIFICACIÓ	
20.15h	21.00h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL
20.15h	21.00h	ESPAI SOCIAL		CYCLING		CYCLING	
20.30h	21.00h	SALA 1					ESTIRAMENTS 30'
20.30h	21.15h	SALA 2	ATTACK	FIT CORE	BODYPUMP	BODYPUMP	

## ACTIVITATS DIRIGIDES AQUÀTIQUES

INICI	FI	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 D'ACTIVITATS DIRIGIDES CAP DE SETMANA

INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
9.10h	9.55h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
10.00h	10.45h	ESPAI SOCIAL	CYCLING	
11.00h	11.45h	SALA 2	BODYPUMP	
11.00h	11.45h	SALA 4		CyclingVIRTUAL
12.00h	12.45h	SALA 1	PILATES	
14.00h	14.45h	SALA 4	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**  
MADRID

## HORARIS TÈCNICS DE FITNESS

	MATÍ	TARDA
Dilluns a divendres	8.00 - 13.00h	17.30 - 21.00h



## HORARIS DE LA INSTAL·LACIÓ

	ÛS	INSTAL·LACIÓ
Dilluns a Divendres	7.00 - 22.00h	7.00 - 22.30h
Dissabtes	9.00 - 19.30h	9.00 - 20.00h
Diumenges	9.00 - 14.30h	9.00 - 15.00h

