

# HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES

A partir del 6 d'abril de 2021

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:05h	7:50h	SALA 1				BODYPUMP	
7:05h	7:45h	SALA 4		CyclingVIRTUAL			
8:00h	8:45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
9:00h	9:25h	SALA 1	TABATA 25'		TONIFICACIÓ 25'		
9:00h	9:45h	ROCÒDROM	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
10:00h	10:45h	ROCÒDROM	ZUMBA	CTC	BODYPUMP	ZUMBA	
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	CYCLING
11:00h	11:15h	SOLÀRIUM	EXPRES FITNESS	EXPRES FITNESS	EXPRES FITNESS		EXPRES FITNESS
11:00h	11:45h	ROCÒDROM	BODYPUMP	ZUMBA	FIT CORE	TONIFICACIÓ	
11:00h	11:45h	CAMP FUTBOL				PILATES	
11:30h	12:00h	SALA 1			HIPOPRESSIUS 30'		
11:30h	12:15h	SALA 1	PILATES	CTC SUAU		GAC	
11:30h	12:15h	ROCÒDROM					ZUMBA
11:30h	12:15h	SALA 3				IOGA	
12:00h	12:45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL
13:30h	14:15h	ESPAI SOCIAL		CYCLING		CYCLING	
13:30h	14:15h	SALA 4			CyclingVIRTUAL		
13:30h	14:15h	ROCÒDROM	BODYPUMP				
14:30h	15:15h	ESPAI SOCIAL	CYCLING				
14:30h	15:15h	ROCÒDROM				PILATES	
16:00h	16:45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL
17:00h	17:45h	SALA 4		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	
18:00h	18:15h	SOLÀRIUM		EXPRES FITNESS		EXPRES FITNESS	
18:00h	18:25h	SALA 1			TABATA 30'		
18:00h	18:45h	SALA 1	PILATES	TONIFICACIÓ		ESTIRAMENTS	
18:15h	19:00h	ESPAI SOCIAL	CYCLING		CYCLING		
18:15h	19:00h	SALA 4					CyclingVIRTUAL
18:30h	18:55h	SALA 1			ESTIRAMENTS 30'		
18:30h	19:15h	ROCÒDROM	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	ROCÒDROM	ZUMBA	CTC	BODYPUMP	BODYPUMP	ZUMBA
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	PILATES	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	ROCÒDROM	ATTACK	FIT CORE 30'	CTC 30'	TABATA 30'	
20:30h	21:00h	SALA 1					ESTIRAMENTS 30'

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 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	ROCÒDROM	BODYPUMP	
11:00h	11:45h	SALA 4		CyclingVIRTUAL
12:00h	12:45h	ROCÒDROM	PILATES	
14:00h	14:45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	
17:00h	17:45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	
18:00h	18:45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	



## 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

