

# HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES

## A partir del 5 de setembre de 2022

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.05h	7.50h	SALA 1	CyclingVIRTUAL			LES MILLES BODYPUMP R	CyclingVIRTUAL
7.05h	7.50h	SALA 4		CYCLING			
8.00h	8.45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	
8.00h	8.55h	SALA 1			BALANCE		
8.30h	9.15h	SALA 4		CyclingVIRTUAL			CyclingVIRTUAL
9.00h	9.25h	SALA 2		Fit CORE		CTC	
9.00h	9.55h	SALA 1	GAC R		ZUMBA ONE R		
9.15h	10.10h	SALA 2					LES MILLES BODYCOMBAT N
9.30h	9.45h	SALA FITNESS	EXPRÉS FITNESS		EXPRÉS FITNESS		EXPRÉS FITNESS
9.30h	10.25h	SALA 1		GIMSUAU		GIMSUAU	PILATES R
9.30h	10.25h	SALA 2	ESTIRAMENTS 45'		PILATES		
9.45h	10.30h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	CYCLING	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
10.00h	10.55h	SALA 1	ZUMBA ONE R		LES MILLES BODYPUMP		
10.00h	10.55h	SALA 2		CTC		ZUMBA ONE R	
10.30h	11.25h	SALA 1		PILATES		ESTIRAMENTS 45'	GIMSUAU
10.30h	11.25h	SALA 2	GIMSUAU R		GIMSUAU		
10.30h	11.25h	SALA 3		HATHA IOGA		HATHA IOGA	
10.45h	11.30h	SALA 4	CYCLING R		CYCLING R	CYCLING R	CYCLING R
11.30h	11.25h	SALA FITNESS		EXPRÉS FITNESS		EXPRÉS FITNESS	
11.00h	11.55h	SALA 1	LES MILLES BODYPUMP R		BALANCE		
11.00h	11.55h	SALA 2		ZUMBA ONE R		TONIFICACIÓ	
11.30h	12.00h	SALA 2			HIOPRESSIUS 30'		
11.30h	12.25h	SALA 1		CTC		GAC	ZUMBA ONE R
11.30h	12.25h	SALA 2	PILATES				
11.30h	12.25h	SALA 3		HATHA IOGA		HATHA IOGA	
12.00h	12.45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
13.30h	14.15h	SALA 4		CYCLING		CYCLING	
13.30h	14.25h	SALA 1	LES MILLES BODYPUMP R		ZUMBA ONE		
14.00h	14.45h	SALA 4					CyclingVIRTUAL
14.30h	15.15h	SALA 4	CyclingVIRTUAL				
14.30h	15.25h	SALA 1		PILATES	ESTIRAMENTS 45'	LES MILLES BODYPUMP R	
16.00h	16.45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
17.00h	17.45h	SALA 4		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	
17.30h	18.25h	SALA 1	LES MILLES BODYCOMBAT R		CTC		
18.00h	18.15h	SALA FITNESS		EXPRÉS FITNESS		EXPRÉS FITNESS	
18.00h	18.45h	SALA 4					CyclingVIRTUAL
18.15h	19.00h	SALA 1		TONIFICACIÓ R		ESTIRAMENTS 45'	
18.15h	19.00h	SALA 2	PILATES				
18.15h	19.00h	ESPAI SOCIAL	CYCLING R		CYCLING		
18.30h	19.25h	SALA 1	LES MILLES BODYPUMP R		ZUMBA ONE R		LES MILLES BODYPUMP R
18.30h	19.25h	SALA 2		PILATES		GAC	
18.30h	19.25h	SALA 3	HATHA IOGA		HATHA IOGA	HATHA IOGA	
19.00h	19.55h	SALA 1		LES MILLES BODYCOMBAT R		PILATES	
19.00h	19.55h	SALA 2	ZUMBA ONE R		GAC		
19.15h	20.00h	ESPAI SOCIAL	CYCLING R	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING R
19.30h	20.25h	SALA 1	ESTIRAMENTS 45'		PILATES ADV.		PILATES
19.30h	20.25h	SALA 2		CROSSTRAINING R		TONIFICACIÓ R	
19.30h	20.25h	SALA 3	HATHA IOGA		HATHA IOGA	HATHA IOGA	
19.30h	20.30h	EXTERIOR		RUNNING		RUNNING	
20.00h	20.25h	SALA FITNESS	EXPRÉS FITNESS		EXPRÉS FITNESS		
20.00h	20.55h	SALA 1		ESTIRAMENTS 45'		LES MILLES BODYCOMBAT R	
20.00h	20.55h	SALA 2	BALANCE		LES MILLES BODYPUMP		
20.15h	21.00h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL
20.15h	21.00h	ESPAI SOCIAL		CYCLING		CYCLING	
20.30h	21.25h	SALA 1	TONIFICACIÓ R		TONIFICACIÓ R		ESTIRAMENTS 45'
20.30h	21.25h	SALA 2		CTC		ZUMBA ONE R	

R reservable  
N novetat

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	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		
10.15h	11.00h	PISCINA					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	SALA 4	CYCLING <b>R</b>	CyclingVIRTUAL
11.00h	11.45h	SALA 4		CyclingVIRTUAL
11.00h	11.55h	SALA 1	LES MILLS BODYPUMP <b>R</b>	
12.00h	12.45h	SALA 4		CyclingVIRTUAL
12.00h	12.55h	SALA 1	PILATES <b>R</b>	
15.30h	16.15h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	
17.30h	18.15h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	
18.30h	19.15h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	

**R** reservable



ENTRENAMENT PERSONAL

LA TEVA SALUT, ELS TEUS OBJECTIUS, EL NOSTRE REPTE

Centre Esportiu Municipal  
**GUARDÓ**  
MARTINENC

## HORARIS TÈCNICS DE FITNESS

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



## HORARIS DE LA INSTAL·LACIÓ

	ÚS	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



C. Telègraf, 31-45 | Tel: 93 446 42 60

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

[cemguinardo@cemguinardo.cat](mailto:cemguinardo@cemguinardo.cat)