

HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES

a partir del 9 de gener de 2023

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

R reservable

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 R	CyclingVIRTUAL
11.00h	11.45h	SALA 4		CyclingVIRTUAL
11.00h	11.55h	SALA 1	LABORAL BODYPUMP R	
12.00h	12.45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
12.00h	12.55h	SALA 1	PILATES R	
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 REPTÉ


Centre Esportiu Municipal
GUARDÓ
FCMARTINENC

HORARIS TÈCNICS DE FITNESS

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



VISITA EL NOSTRE
INSTAGRAM

 @cem_guinardo

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



SERVEI DE
FISIOTERÀPIA

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

www.cemguinardo.cat

cemguinardo@cemguinardo.cat