

HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Del 25 de juliol al 4 de setembre de 2022

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.05h	7.50h	SALA 4		CYCLING			CyclingVIRTUAL
7.05h	7.55h	SALA 1					
7.45h	8.15h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
8.30h	9.15h	SALA 4		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
8.45h	9.30h	PISCINA	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM
9.00h	9.25h	SALA 1					
9.00h	9.45h	SALA 1			PILATES	TONIFICACIÓ	PILATES
9.30h	10.15h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
9.30h	10.15h	PISCINA		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
9.45h	10.30h	SALA 4		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	
10.00h	10.45h	SALA 1	GIM SUAU	CTC	GIM SUAU		GIM SUAU
10.45h	11.30h	SALA 4	CYCLING		CYCLING		CYCLING
11.00h	11.45h	SALA 1		PILATES		ESTIRAMENTS	
12.30h	13.15h	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM
13.30h	14.15h	SALA 1					
13.30h	14.15h	SALA 4		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CYCLING	CyclingVIRTUAL
14.30h	15.15h	SALA 1				PILATES	
14.30h	15.15h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
15.30h	16.15h	SALA 4		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	
16.00h	16.45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
17.00h	17.45h	SALA 4		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
17.30h	18.15h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
18.15h	19.00h	SALA 4		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	
18.15h	19.00h	ESPAI SOCIAL	CYCLING		CYCLING		CyclingVIRTUAL
18.30h	19.15h	SALA 1			TONIFICACIÓ		
19.15h	20.00h	ESPAI SOCIAL	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
19.30h	20.15h	SALA 1		PILATES		PILATES	PILATES
19.45h	20.30h	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM		AIGUAGIM	
20.15h	21.00h	SALA 4	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
20.15h	21.00h	ESPAI SOCIAL		CYCLING		CYCLING	
20.30h	21.15h	SALA 1	PILATES				ESTIRAMENTS

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.

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES CAP DE SETMANA

Vàlid des del 25 de juliol al 4 de setembre

INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
9.10h	9.55h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
10.00h	10.45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
11.00h	11.45h	SALA 4		CyclingVIRTUAL
12.00h	12.45h	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



VISITA EL NOSTRE INSTAGRAM

 @cem_guinardo



IOGA

SALA 3

DEL 25 AL 31 DE JULIOL I DEL 29 D'AGOST AL 4 DE SETEMBRE



DILLUNS	18.30 - 19.15 // 19.30 - 20.30
DIMARTS	10.30 - 11.15 // 11.30 - 12.30
DIMECRES	18.30 - 19.15 // 19.30 - 20.30
DIJOUS	10.30 - 11.15 // 11.30 - 12.30

HORARIS DE LA INSTAL·LACIÓ

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