



Horaris d'activitats dirigides

a partir del 9 de gener de 2023

Inici	Fi	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7.10h	7.55h	Sala 2	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
8.00h	8.45h	Piscina	Aiguagim		Aiguagim		Aiguagim
9.15h	10.00h	Sala 2	Dance				CyclingVIRTUAL
9.15h	10.00h	Piscina	Aiguagim				Aiguagim
9.15h	10.20h	Sala 1					LES MILLS BODYPUMP
9.20h	9.50h	Sala 1			LES MILLS CXWORX		
9.20h	10.05h	Sala 2		Cycling		Cycling	
9.30h	10.15h	Sala 2			Dance		
9.30h	10.15h	Piscina		Aiguagim			
9.30h	10.25h	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP			GimSuau	
9.45h	10.30h	Piscina			AiguaCardio		
10.00h	10.30h	Sala 1			LES MILLS BODYPUMP		
10.15h	10.45h	Sala 2		Hipopressius		Hipopressius	
10.15h	11.00h	Sala 2	Cycling				
10.30h	11.00h	Sala 1	Pilates				
10.30h	11.15h	Sala 1				Pilates	Estiraments
10.30h	11.15h	Sala 2					Cycling
10.30h	11.25h	Sala 1		LES MILLS BODYBALANCE			
10.45h	11.15h	Sala 1			Estiraments		
10.45h	11.15h	Piscina			AiguaRelax		
13.30h	14.15h	Sala 2	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
14.45h	15.30h	Piscina	Aiguagim		Aiguagim		
14.45h	15.15h	Sala 1		Hipopressius			
15.00h	15.45h	Piscina					Aiguagim
15.15h	16.00h	Sala 2	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	Cycling	CyclingVIRTUAL
15.15h	16.10h	Sala 1		LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYPUMP
17.00h	17.45h	Sala 2	CyclingVIRTUAL		Cycling	Cycling	
17.15h	18.00h	Sala 2			CyclingVIRTUAL		
17.30h	18.00h	Sala 1					Tècnica BodyPump
17.45h	18.15h	Sala 1	LES MILLS CXWORX				
18:00h	18:30h	Sala 1			STEP		
18:00h	18:55h	Sala 1					LES MILLS BODYPUMP
18.00h	18.45h	Sala 2		Pilates	Pilates	Pilates	
18.00h	18.55h	Sala 1					
18.15h	19.00h	Sala 2	Pilates				Cycling
18.30h	19.15h	Sala 1	CTC				
18.30h	19.25h	Sala 1		COMBAT	LES MILLS BODYPUMP	COMBAT	
19.00h	19.45h	Sala 2		Cycling	Cycling	Cycling	
19.00h	19.55h	Sala 1					Attack
19.20h	20.05h	Sala 1	GAC				
19.30h	20.00h	Sala 1			LES MILLS CXWORX		
19.30h	20.15h	Sala 2	Cycling				CyclingVIRTUAL
19.30h	20.25h	Sala 1				LES MILLS BODYBALANCE	
19.35h	20.30h	Sala 1		LES MILLS BODYPUMP			
20.15h	21.00h	Piscina	Aiguagim	Aiguagim	Aiguagim		
20.30h	21.15h	Sala 2	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	

Activitats a partir de 14 anys

Cap de setmana

Inici	Fi	Espai	Dissabte	Diumenge
10.15h	11.00h	Sala 2	CyclingVIRTUAL	
10.30h	11.15h	Sala 2		CyclingVIRTUAL



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 altra raó aliena al centre. Algunes activitats es podran realitzar a l'exterior.