



HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES GENER 2023

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15	8.05		CYCLING S3		CYCLING S3			
8.15	9.15	GAC	CORE + ESTIRAMENTS	BODY PUMP	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS	ZUMBA		
8:45	9:30	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
9:00	10:00	GYM SUAU S2		GYM SUAU S2				
9:15	10:15		IOGA S2		IOGA S2			
9.15	10.05	ZUMBA	ZUMBA	CORE + ESTIRAMENTS	ZUMBA	BODY PUMP		
10.15	11.05	BODY PUMP	TBC	ZUMBA	STEP	CORE + ESTIRAMENTS		
11:00	11:45	AQUAGYM	AQUASUAU	AQUAGYM	AQUASUAU	AQUAGYM		
11.15	12.05	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS S1	GYM SUAU		GYM SUAU	ZUMBA		
14.00	14.30	FUNCIONAL S1		FUNCIONAL S1		RUNNING Assessorament		
15.15	16.05	TBC	GAC	TONIFICACIÓ				
15.15	16.15	IOGA S2		IOGA S2				
16.15	17.05	CYCLING S3	TBC	CORE S1	CYCLING S3			
16:30	17:15		AQUAFIT		AQUAFIT			
17.15	18.05	BODY PUMP	ZUMBA FIT	BODY PUMP	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS			
17.30	18.30	<i>FIT junior JAULA</i>	<i>FIT kids JAULA</i>	<i>FIT junior JAULA</i>	<i>FIT kids JAULA</i>	CORE express 17.45-18.00 SF		
18.15	19.05	ZUMBA	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS	ZUMBA	ZUMBA FIT	BODY PUMP		
18.15	19.05		CYCLING S3		CYCLING S3			
19.15	20.05	TBC	BODY PUMP	TBC	BODY PUMP	ZUMBA		
19.15	20.05	CYCLING S3	PILATES S2	CYCLING S3	PILATES S2	CYCLING S3		
19:15	20:00	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
20.15	21.15	PILATES S2		PILATES S2				
20.15	21.05	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA S1	ZUMBA			
20:30	21:00		FUNCIONAL S1		FUNCIONAL S1			
20:30	21:15	AQUAEXTREM		AQUAEXTREM				

LLEGENDA TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

ACTIVITATS DE FORÇA

ACTIVITATS CARDIOVASCULARS

ACTIVITATS MIXTES

ACTIVITATS COS-MENT

ACTIVITATS D'AIGUA

La direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el número i ordre de sessions, el contingut i horaris d'aquestes, així com els tècnics que les imparteixen.

ACTIVITATS DE PAGAMENT COMPLEMENTARI: . Places limitades. AQUAGYM - AQUAFIT - AQUASUAU - AQUAEXTREM - IOGA - PILATES

HORARI D'ACTIVITATS GENER 2023