



POLIESPORTIU MUNICIPAL LES PLANES

Horari d'activitats dirigides OCTUBRE a DESEMBRE 2024

HORARI D'ACTIVITATS OCTUBRE-DESEMBRE 2024

DE	FINS	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15	8.05		CYCLING		CYCLING			
8.15	9.15	GAC	CORE + ESTIRAMENTS	HBX Boxing	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS	ZUMBA		
8:45	9:30	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
9:00	9:50	GYM SUAU S2		GYM SUAU S2				
9:15	10:15		IOGA S2		IOGA S2			
9.15	10.05	ZUMBA	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	GYM SUAU		
10.15	11.05	BODY PUMP	HBX Boxing	ZUMBA	MIND BODY	BODY PUMP		
11:00	11:45	AQUAGYM	AQUASUAU	AQUAGYM	AQUASUAU	AQUAGYM		
11.15	12.05		GYM SUAU		GYM SUAU			
15.15	16.05	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS	GAC	TONIFICACIÓ				
15.15	16.15	IOGA DINÀMIC S2		IOGA DINÀMIC S2				
16.15	17.05	CYCLING	HBX Boxing	CORE + ESTIRAMENTS	CYCLING			
16:30	17:15		AQUAFIT		AQUAFIT			
17.15	18.05	BODY PUMP		BODY PUMP		HBX Boxing		
17.30	18.20		ZUMBA		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>			
18.15	18.30	ABDOMINALS ISOMÈTRICS express		GLUTIS express		ESTIRAMENTS express		
18.15	19.05		CYCLING		CYCLING			
18.30	19.20	GAC	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS	BOOT CAMP sala 1	ZUMBA	BODY PUMP S1		
19.30	20.20	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA		
19.15	20.05	CYCLING		CYCLING		CYCLING		
19.15	20.15		PILATES S2		PILATES S2			
19:15	20:00	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
20.00	21.00	PILATES S2		PILATES S2				
20.30	21.20	HBX Boxing	SALSA & BACHATA	HBX Boxing	SALSA & BACHATA			
20.30	21.00		BOOT CAMP zona funcional		BOOT CAMP zona funcional			
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

