



POLIESPORTIU MUNICIPAL LES PLANES

Horari d'activitats dirigides GENER a MARÇ 2024

HORARI D'ACTIVITATS GENER - MARÇ 2024

DE	FINS	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15	8.05		CYCLING S3		CYCLING S3			
8.15	9.15		CORE + ESTIRAMENTS	HBX Boxing	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS			
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 S1	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	GAC		
10.15	11.05	BODY PUMP	HBX Boxing	ZUMBA	HBX Boxing	BODY PUMP		
11:00	11:45	AQUAGYM	AQUASUAU	AQUAGYM	AQUASUAU	AQUAGYM		
11.15	12.05	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS	GYM SUAU		GYM SUAU	ZUMBA		
15.15	16.05	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS	GAC	TONIFICACIÓ				
15.15	16.15	IOGA S2		IOGA S2				
16.15	17.05	CYCLING S3	HBX Boxing	CORE + ESTIRAMENTS	CYCLING S3			
16:30	17:15		AQUAFIT		AQUAFIT			
17.15	18.05	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS	HBX Boxing		
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	19.05	GAC	FUNCIONAL + ESTIRAMENTS	BOOT CAMP	ZUMBA	BODY PUMP S1		
18.15	19.05		CYCLING S3		CYCLING S3			
19.15	20.05	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA S1		
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	HBX Boxing	SALSA & BACHATA	HBX Boxing	SALSA & BACHATA			
20.30	21.15		20:30-21:00 BOOT CAMP zona funcional		20:30-21:00 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

