



# Horari d'activitats dirigides any 2022

## Matí

Inici	Fi	Temps	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8.15h	9.00h	45'	Sala 1	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
8.45h	10.45h	120'	Exterior			Marxa Nòrdica		
9.15h	10.00h	45'	Sala 1	Cycling	Cycling		Cycling	
9.15h	10.00h	45'	Sala 2			COMBAT		BODYPUMP
9.30h	10.15h	45'	Piscina	AlguaGim	AlguaGim	AlguaGim	AlguaGim	AlguaGim
10.15h	11.00h	45'	Sala 2	BODYPUMP	GAC	BODYPUMP	Pilates	CORE
11.15h	12.00h	45'	Sala 2			Gim Suau		Balance

## Migdia

Inici	Fi	Temps	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
13.30h	14.15h	45'	Sala 1		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	
14.30h	15.15h	45'	Sala 1	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL
15.15h	16.00h	45'	Sala 1				Cycling	
15.15h	16.00h	45'	Sala 2	BODYPUMP	COMBAT			HIIT

## Tarda

Inici	Fi	Temps	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
17.30h	18.15h	45'	Sala 1		CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL	
18.00h	18.45h	45'	Sala 2					BODYPUMP
18.30h	19.15h	45'	Sala 1		Cycling		Cycling	CyclingVIRTUAL
18.30h	19.15h	45'	Sala 2	GAC		BODYPUMP		
19.00h	19.45h	45'	Sala 2					COMBAT
19.30h	20.15h	45'	Sala 1	CyclingVIRTUAL	Pilates	Cycling		
19.30h	20.15h	45'	Sala 2	BODYPUMP	COMBAT	LES MILLS SH'BAM	HIIT	
19.30h	20.15h	45'	Piscina	AlguaGim	AlguaGim	AlguaGim	AlguaGim	
20.30h	21.15h	45'	Sala 1	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	
20.30h	21.15h	45'	Sala 2	Pilates	BODYPUMP	CORE		

## Cap de setmana

Dissabte	10.15h	11.00h	45'	Sala 1	CyclingVIRTUAL
Diumenge	9.15 h	10.00 h	45'	Sala 1	CyclingVIRTUAL
	11.00 h	11.45 h	45'	Sala 1	CyclingVIRTUAL

La direcció es reserva el dret de modificar, quan ho consideri necessari, el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que imparteixen. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat material de substitució o qualsevol altre raó aliena al centre.