

ACTIVITATS DIRIGIDES D'ÚS LLIURE

HORARIS A PARTIR DEL 9 DE GENER DE 2012









INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:45	08:30	2	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		
08:00	08:45	1		GAC			
08:30	09:15	P	AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM	FITNESS AQUATIC
09:00	09:45	P		AQUACIRCUIT			
09:30	10:15	4			IBT		
09:30	10:15	1	STEP		GRAVITY		MANTENIMENT
09:30	10:15	2		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	
10:00	10:45	P			AQUAGYM		
10:30	11:15	P	AQUAGYM				AQUACIRCUIT
10:30	11:15	1	GIM-SUAU	STEP		AEROBIC	STEP
10:30	11:15	2			CICLISME INDOOR		
11:15	12:00	P			AQUAGYM	FITNESS AQUATIC	
11:30	12:15	P	FITNESS AQUATIC	AQUAGYM			
11:30	12:15	1					TÀBATA
13:00	13:45	1	GRAVITY		GRAVITY		
14:00	14:45	1		BODYSHAPE	TÀBATA	MIDBALL TONO	
14:45	15:30	P			AQUACIRCUIT		FITNESS AQUATIC
15:15	16:00	P	AQUAGYM	FITNESS AQUATIC		AQUAGYM	
15:25	16:10	2	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		
15:25	16:10	1		GAC		AEROBIC	BODYSHAPE
16:30	17:15	1		GRAVITY	MANTENIMENT	GRAVITY	GRAVITY
17:30	18:15	4	MIDBALL TONO				
17:30	18:15	1	GRAVITY	STEP	AEROBIC	BODYSHAPE	AEROBIC
18:30	19:15	4	MANTENIMENT	POSTURAL	MANTENIMENT	POSTURAL	
18:30	19:15	1	AEROBIC	IBT	STEP	AEROBIC	GAC
19:15	20:00	4		TÀBATA		GAC	
19:30	20:15	2	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	
19:30	20:15	1		AEROBIC			TÀBATA
19:30	20:15	4	BODYSHAPE		BODYSHAPE		
19:45	20:30	P	FITNESS AQUATIC		AQUAGYM		
20:05	20:20	4		15'ABS-EXPRESS		15'ABS-EXPRESS	
20:00	20:45	P		AQUAGYM		AQUAGYM	FITNESS AQUATIC
20:30	21:15	2	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR
20:30	21:15	1		BODYSHAPE		TÀBATA	

NIVELLS I INTENSITATS DE LES ACTIVITATS

CAPS DE SETMANA

ACT. AQUÀTIQUES RECREATIVES: dissabtes d'11 a 12,30h
i diumenges d'11,30 a 13,30h.

	Intensitat Alta
	Intensitat Mitja/Alta
	Intensitat Mitjana
	Intensitat Baixa

	Piscina Profunda
	Piscina Poc Profunda