

# HORARIS ACT. DIRIGIDES SETMANA SANTA 19

MATÍ

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES FESTIU 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21	DILLUNS FESTIU 22
07.15	08.00	1		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL				
		P	XAU&SWIM	XAU&SWIM	XAU&SWIM	XAU&SWIM				
07.45	08.30	1	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR					
08.30	09.15	1	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL			CICLE VIRTUAL		
		SF			® GRAVITY TONO					
		P	AQUA-TONO	AQUA-CARDIO	AQUA-TONO	AQUA-CARDIO				
09.30	10.15	1	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		SF		® GRAVITY CARDIO		® GRAVITY TONO				
		3	TBC	BODY-POWER	FUNCTIONAL TRAINING	GAC				
9.30	10.30	5		IOGA 1**	PILATES 1** 9.25-10.25	IOGA 1**				
10.30	11.15	1	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		3	GAC	STRETCHING		STRETCHING				
		4	ZUMBA fitness	ZUMBA fitness		jumpfit.		ZUMBA fitness		
		P	FITNESS AQUÀTIC		FITNESS AQUÀTIC			XAU&SWIM	XAU&SWIM	
11.30	12.15	4	GIMSUAU		GIMSUAU					
		P	AQUA-CARDIO	AQUATONO	AQUA-CARDIO	AQUATONO				
13.30	14.15	1	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	

TARDA

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES FESTIU 19	DISSABTE 20	DILLUNS FESTIU 22
15.15	16.00	P	AQUA-TONO	AQUA-CARDIO	FITNESS AQUÀTIC	AQUA-CARDIO			
15.15	16.15	5		IOGA 4**		IOGA 4**			
15.30	16.15	P	XAU&SWIM	XAU&SWIM	XAU&SWIM	XAU&SWIM			
		1	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL			
		3		GAC					
		4				ZUMBA fitness			
16.30	17.15	1	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL				
		SF	® GRAVITY TONO		® GRAVITY TONO	® GRAVITY CARDIO			
		3		FUNCTIONAL TRAINING					
17.30	18.15	P						XAU&SWIM	
		1	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR		CICLE VIRTUAL	
		2		ACT. PSICOMOTRIUS 17.25-18.20		ACT. PSICOMOTRIUS 17.25-18.20			
		3	BODY-POWER	KARATE INFANTIL** 17.30-18.30		KARATE INFANTIL** 17.30-18.30			
		4		ZUMBA fitness	ZUMBA STEP	BODYPOWER			
18.30	19.15	5		QIGONG** 17.20-18.20		QIGONG** 17.20-18.20			
		1	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL			CICLE VIRTUAL	
		3	TBC	KARATE JUNIOR 1** 18.30-19.30	GAC	KARATE JUNIOR 1** 18.30-19.30			
		4	ZUMBA fitness	TBC		FUNCTIONAL TRAINING			
		5	PILATES 2** 18.20-19.20		PILATES 3** 18.20-19.20	PILATES 2** 18.20-19.20			
19.00	19.45	1		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR			
19.30	20.15	4			jumpfit.				
		1	CICLISME INDOOR						
		2		FUNCTIONAL TRAINING					
		3		KARATE JUNIOR 2** 19.30-20.30	ZUMBA fitness	KARATE JUNIOR 2** 19.30-20.30			
19.30	20.30	5	IOGA 2**	IOGA 5**	IOGA 2**	IOGA 5**			
20.00	20.45	1			CICLISME INDOOR				
		4	ZUMBA fitness			FUNCTIONAL TRAINING			
		P	AQUA-TONO	AQUATONO	AQUA-CARDIO	AQUA-CARDIO			
		P	AQUACROSS	FITNESS AQUÀTIC	AQUACROSS	FITNESS AQUÀTIC			
20.30	21.15	1		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL			
20.30	21.30	4		BODYPOWER					
		3		KARATE ADULTS**		KARATE ADULTS**			
		5		IOGA 3**		IOGA 3**			
21.30	22.15	1		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL			

- ACT. COREOGRAFIADES
- ACT. CARDIOVASCULARS
- ACT. TONO-FORÇA
- ACT. SUAUS
- ACT. INFANTILS
- ACT. PISCINA POC FONDA
- ACT. PISCINA FONDA
- ACT. COMPLEMENTÀRIES
- \*\* NO INCLOSES A LA QUOTA MENSUAL
- ® INSCRIPCIÓ PRÈVIA A RECEPCIÓ (75')
- ▲ MAJORS DE 16 ANYS
- ACT. PORTES OBERTES

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