

HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES TEMP. 2023-2024

MATINS

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.30	9.15	P	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	
		I					CICLOHIT	
		4	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS		GAC			
9.30	10.15	PATI			FUNCTIONAL TRAINING ³			
		I	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL
		3		ABDOMINALS I ESTIRAMENTS		LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA STEP	
		4	GAC	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FINEST	GAC	LES MILLS BODYPUMP	GAC
10.30	11.15	PATI	FUNCTIONAL TRAINING ³					
		P	FITNESS AQUÀTIC	AQUATONO	FITNESS AQUÀTIC	AQUACARDIO	FITNESS AQUÀTIC	AQUATONO
		I	CICLE VIRTUAL		CICLISME INDOOR		CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		3		GAC		ABDOMINALS I ESTIRAMENTS	LES MILLS BODYBALANCE	
11.30	12.15	PATI		FUNCTIONAL TRAINING ³				FUNCTIONAL TRAINING ³
		P	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUATONO	
		4	STRETCHING	BALLS LLATINS	LES MILLS BODYBALANCE	GIMSUAU	ZUMBA gold	

TARDES

15.15	16.00	P	AQUATONO	AQUATONO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUACARDIO	
		PATI		FUNCTIONAL TRAINING ⁴			FUNCTIONAL TRAINING ³	
		I	CICLISME INDOOR		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	
15.30	16.15	3		LES MILLS BODYBALANCE				
		4			LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FINEST	GAC	
16.30	17.15	4	ZUMBA STEP	LES MILLS BODYPUMP	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS	jumpfit	LES MILLS BODYBALANCE	
17.20	18.20	2	ZUMBA kids jr.			PSICOMOTRICITAT ¹		
17.30	18.15	PATI	FUNCTIONAL TRAINING ³			FUNCTIONAL TRAINING ²		
		I	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL
		2		GAC				
		3			LES MILLS BODYBALANCE			
18.20	19.20	4	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA gold	ZUMBA STEP	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FINEST	ZUMBA STEP
		2		ZUMBA kids				
18.30	19.15	PATI			FUNCTIONAL TRAINING ²			
		I	CICLE VIRTUAL	CICLOHIT		CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	
		3	TBC		GAC		ZUMBA gold	LES MILLS BODYBALANCE
		4	ZUMBA FINEST	LES MILLS BODYPUMP	jumpfit	AEROBOX	LES MILLS BODYPUMP	
19.15	20.00	P	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	
19.30	20.15	PATI		FUNCTIONAL TRAINING ²			FUNCTIONAL TRAINING ³	
		I	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR	LES MILLS BODYBALANCE	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		3	LES MILLS BODYBALANCE		ABDOMINALS I ESTIRAMENTS			
		4	LES MILLS BODYPUMP	AEROBOX	ZUMBA FINEST	GAC	jumpfit	
20.00	20.45	P	AQUACARDIO			FITNESS AQUÀTIC		
20.30	21.15	PATI				FUNCTIONAL TRAINING ²		
		I	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR		CICLE VIRTUAL		
		3	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS		LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYBALANCE	
		4	ZUMBA FINEST	GAC	TBC	ZUMBA FINEST		

HORARIS I SALES ACT. COMPL.



YOGA PILATES KARATE

- ACT. TONO-FORÇA
- ACT. PISCINA POC FONDA
- ACT. PISCINA FONDA
- ACT. CARDIOVASCULAR
- ACT. COREOGRAFIADES
- ACT. SUAUS
- kids ACT. INF. 2n A 6è PRIMÀRIA
- kids jr. ACT. INF. P3 A 1r PRIMÀRIA
- ★ A PARTIR DE 12 ANYS
- PLA DE PLUJA: CONSULTA LA SALA DINS LA GOTA DE L'ACTIVITAT DIRIGIDA

LA DIRECCIÓ PODRÀ, QUAN CONSIDERI NECESSARI I/O PER CAUSES ALIENES AL COMPLEX, MODIFICAR EL NOMBRE DE SESSIONS, CONTINGUTS, HORARIS, DURACIÓ I/O TÈCNICS QUE LES IMPLEMENTEN.

EN CAS DE PLUJA O TEMPERATURES ALTES, LES ACTIVITATS DEL PATI I DEL CAMP DE FUTBOL ES TRASLLADARAN A LES SALES INDICADES A LA GRAELLA, MARCADES AMB UN GOTA I EL NÚMERO DE LA SALA CORRESPONENT.