

# HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES

## MATINS

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.30	9.15	P 1 4	AQUATONO ABDOMINALS I ESTIRAMENTS	AQUACARDIO	AQUATONO GAC	AQUACARDIO	AQUATONO CICLOHIT	
9.30	10.15	PATI 1 3 4	CICLISME INDOOR GAC	CICLE VIRTUAL ABDOMINALS I ESTIRAMENTS LES MILLS BODYPUMP	FUNCTIONAL TRAINING 3 ZUMBA FINEST	CICLE VIRTUAL LES MILLS BODYBALANCE GAC	ZUMBA STEP LES MILLS BODYPUMP	CICLE VIRTUAL GAC
10.30	11.15	PATI P 1 3 4	FUNCTIONAL TRAINING 3 FITNESS AQUÀTIC CICLE VIRTUAL ZUMBA FINEST	AQUATONO AQUATONO GAC ZUMBA FINEST	FITNESS AQUÀTIC CICLISME INDOOR LES MILLS BODYPUMP	AQUACARDIO FITNESS AQUÀTIC ABDOMINALS I ESTIRAMENTS jumpfit.	FITNESS AQUÀTIC CICLE VIRTUAL LES MILLS BODYBALANCE TBC	AQUATONO CICLE VIRTUAL ZUMBA FINEST
11.30	12.15	PATI P 4	FUNCTIONAL TRAINING 3 AQUACARDIO STRETCHING	FUNCTIONAL TRAINING 3 AQUATONO BALLS LLATINS	AQUACARDIO LES MILLS BODYBALANCE	AQUATONO GIMSUAU	AQUATONO ZUMBA gold	FUNCTIONAL TRAINING 3

## TARDES

15.15	16.00	P	AQUATONO	AQUATONO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUACARDIO	
15.30	16.15	PATI 1 3 4	CICLISME INDOOR	FUNCTIONAL TRAINING 4 LES MILLS BODYBALANCE	CICLE VIRTUAL		FUNCTIONAL TRAINING 3 CICLE VIRTUAL	
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 1 2 3 4	FUNCTIONAL TRAINING 3 CICLISME INDOOR	GAC	CICLISME INDOOR LES MILLS BODYBALANCE	FUNCTIONAL TRAINING 2 ZUMBA STEP	CICLISME INDOOR ZUMBA FINEST	CICLE VIRTUAL ZUMBA STEP
18.25	19.25	2		ZUMBA kids				
18.30	19.15	PATI 1 3 4	CICLE VIRTUAL TBC	CICLOHIT	GAC	CICLISME INDOOR jumpfit.	CICLE VIRTUAL ZUMBA gold LES MILLS BODYPUMP	
19.15	20.00	P	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	
19.30	20.15	PATI 1 3 4	CICLISME INDOOR LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS BODYPUMP	FUNCTIONAL TRAINING 2 AEROBIX	CICLISME INDOOR ZUMBA FINEST	LES MILLS BODYBALANCE GAC	FUNCTIONAL TRAINING 3 CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
20.00	20.45	P	AQUACARDIO	FITNESS AQUÀTIC	AQUACROSS	FITNESS AQUÀTIC	AQUATONO	
20.30	21.15	PATI 1 3 4	CICLE VIRTUAL ABDOMINALS I ESTIRAMENTS ZUMBA FINEST	CICLISME INDOOR GAC	LES MILLS BODYBALANCE TBC	FUNCTIONAL TRAINING 2 CICLE VIRTUAL ZUMBA FINEST	LES MILLS BODYBALANCE	

DESCARREGA'T ELS HORARIS D'ACT. DIRIGIDES, EL PATI, IOGA, PILATES I KARATE

- ACT. TONO-FORÇA
- ACT. PISCINA POC FONDA
- ACT. PISCINA FONDA
- ACT. CARDIOVASCULAR
- ACT. COREOGRAFIADES
- ACT. SUAUS
- ACT. INF. 2n A 6è PRIMÀRIA
- 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.