

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

A PARTIR DEL 2 DE DESEMBRE



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
6:05	CICLISME VIRTUAL ●●●●○		CICLISME VIRTUAL ●●●●○		CICLISME VIRTUAL ●●●●○		
6:50	CICLISME INDOOR ●●●●○	LES MILLS BODYPUMP ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○	CORE ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○		
7:50	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○		
9:20	GIM GLOBAL ●●●●○	ESTIRAMENTS ●○○○○	GAC ●●●●○	LES MILLS BODYPUMP ●●●●○	ZUMBA ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○	
10:15	CORE ●●●●○	ZUMBA ●●●●○	LES MILLS BODYCOMBAT ●●●●○	CORE ●●●●○	ESTIRAMENTS ●○○○○	LES MILLS BODYPUMP ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○
11:15	CICLISME VIRTUAL ●●●●○		TALLER DE CÓRRER ●●●●○ CICLISME VIRTUAL ●●●●○		CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CORE ●●●●○	
12:00	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○
13:45	CICLISME INDOOR ●●●●○	LES MILLS BODYCOMBAT ●●●●○	LES MILLS BODYBALANCE ●●●●○	LATINO ●●●●○	GIM GLOBAL ●●●●○		
15:20	LES MILLS BODYBALANCE ●●●●○	CORE ●●●●○	LES MILLS BODYCOMBAT ●●●●○	LES MILLS BODYPUMP ●●●●○	LES MILLS DANCE ●●●●○		
16:15	GIM GLOBAL ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	GAC ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	
17:20	GAC ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○	LES MILLS BODYPUMP ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○	WOD ●●●●○		
18:20	LES MILLS BODYBALANCE ●●●●○	GIM GLOBAL ●●●●○	CORE ●●●●○	LES MILLS DANCE ●●●●○	LES MILLS BODYCOMBAT ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	
19:20	LES MILLS BODYPUMP ●●●●○ TALLER DE CÓRRER ●●●●○	CROSS TRAINING ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○ TALLER DE CÓRRER ●●●●○	ESTIRAMENTS ●○○○○	LES MILLS BODYPUMP ●●●●○		
20:15	CICLISME INDOOR ●●●●○	CORE ●●●●○	LATINO ●●●●○	CROSS TRAINING ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○		
21:15		CICLISME VIRTUAL ●●●●○		CICLISME VIRTUAL ●●●●○			

●○○○○○
Intensitat baixa

●●○○○○
Intensitat baixa - mitja

●●●○○○
Intensitat mitja

●●●●○○
Intensitat mitja - alta

●●●●●●
Intensitat alta

CAL RESERVA PRÈVIA EN LES ACTIVITATS DE CICLISME INDOOR I CROSSTRAINING