



# Horaris d'activitats dirigides

a partir del 12 de setembre de 2023

Inici	Fi	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
7.15	8.00	Sala 2		Ciclisme Indoor			Ciclisme Indoor		
7.30	8.15	Piscina		AiguaGim		AiguaGim			
7.30	8.25	Sala 1	GAC		Pilates				

9.30	10.15	Piscina		AiguaGim		AiguaGim			
9.30	10.15	Sala 2	Ciclisme Indoor						
9.30	10.25	Sala 1	ZUMBA fitness	Pilates	GAC	LES MILLS BODYPUMP	Cardio-Tono		
10.30	11.25	Sala 1	Pilates	Gim Suau		Escola Esquena	loga		
10.45	11.30	Piscina	AiguaGim		AiguaGim		AiguaGim		
12.30	13.15	Piscina						AiguaGim	

15.30	16.15	Piscina		AiguaGim		AiguaGim			
15.30	16.15	Sala 1		Pilates		GAC			
15.30	16.25	Sala 1	loga		ZUMBA fitness				

17.30	18.15	Sala 2					Ciclisme Indoor		
17.30	18.25	Sala 1		Escola Esquena		ZUMBA fitness			
18.30	19.15	Sala 2		Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor			
18.30	19.25	Sala 1	HIIT	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP	Pilates	Tonificació		
19.15	20.00	Piscina	AiguaGim		AiguaGim				
19.30	20.15	Sala 2	Ciclisme Indoor		Ciclisme Indoor				
19.30	20.25	Sala 1	LES MILLS BODYPUMP	GAC	ZUMBA fitness	Tonificació			
20.30	21.25	Sala 1	ZUMBA fitness	Pilates	loga				



Programa de força i tonificació amb barres i discos



Exercicis aeròbics al ritme de la música llatina



Activitats cardiovasculars



Activitats de cos i ment



Activitats d'aigua, cardiovasculars i tonificació



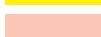
Programa de rendiment esportiu



Activitats combinades de força i cardiovascular



Activitats combinades de força



Circuit a la sala fitness per tonificar i enfortir

## RESERVA DE PLAÇA:

**Aquagim:** caldrà reservar plaça per telèfon o presencialment el mateix dia a partir de les 8 del matí.

**Ciclisme Indoor:** caldrà recollir tarjeta a la Recepció per reservar bicicleta i poder participar a la classe.

## SEMPRE AL TEU RITME

La Direcció podrà, quan ho consideri necessari o per causes alienes al centre, 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 de substitució.