

## GRAELLA TEMPORADA 2018-2019 (inici 12/09/2018)

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
M A T Í	<b>Aiguagim</b> 09.00 - 09.45	<b>Ciclisme Indoor</b> 07.15 - 08.00	<b>Aiguafitness</b> 8.30 - 9.15	<b>Ciclisme Indoor</b> 07.15 - 08.00	<b>Aiguagim</b> 09.45 - 10.30	<b>Aiguagim</b> 09.30 - 10.15
	<b>Aiguadolça</b> 09.45 - 10.30	<b>Gim Sènior</b> 09.15 - 10.00	<b>TBC</b> 09.30 - 10.15	<b>Gim Sènior</b> 09.15 - 10:00	<b>Body Pump</b> 09:30 - 10:30	<b>GAC</b> 10:15 - 11:00
	<b>Circuit Intervàlic</b> 09:30 - 10:15	<b>Body Pump</b> 10:00 - 11:00	<b>Pilates</b> 10:15 - 11:00	<b>Zumba</b> 10:00 - 10:45	<b>Body Balance</b> 10:35-11:35	<b>Step</b> 11:00- 11:45
	<b>Pilates</b> 10:15-11:00	<b>GAC Aquàtic</b> 10:15-11:00		<b>Aiguadolça</b> 10:15-11:00		
M I G D I A	<b>Ciclisme Indoor</b> 13:45-14:30			<b>Ciclisme Indoor</b> 13:45-14:30		
	<b>Pilates</b> 15:15-16:00			<b>CXWORX</b> 14:30 - 15:00		
		<b>Body Balance</b> 15:30 - 16:30	<b>Aiguagim</b> 15:30 - 16:15	<b>Step</b> 15:30 - 16:15	<b>Tonificació</b> 15:30 - 16:15	
T A R D A	<b>Aerollatí</b> 16:00-16:45	<b>Aiguadolça</b> 16:15 - 17:00	<b>Aeròbic</b> 16:00 - 16:45	<b>Aiguazumba</b> 16:30 - 17:15	<b>Estiraments</b> 16:15-17:00	
	<b>CXWORX</b> 16:45-17:15	<b>Zumba Infantil (4-7)</b> 17:15 - 18:00	<b>CXWORX</b> 16:45 - 17:15	<b>Zumba Infantil (4-7)</b> 17:15 - 18:00	<b>Ciclisme jove (12-16)</b> 18:00 - 18:45	
	<b>MiniGim (4-7)</b> 17:15-18:00	<b>Zumba Infantil (8-14)</b> 18:00 - 18:45	<b>Zumba</b> 17:15 - 18:00	<b>Zumba Infantil (8-14)</b> 18:00 - 18:45	<b>GAC</b> 18:45 - 19:30	
	<b>Body Pump</b> 18:00-19:00	<b>CXWORX</b> 18:45 - 19:15	<b>Body Balance</b> 18:00 - 19:00	<b>Ciclisme Indoor</b> 18:00-18:45	<b>Ciclisme Indoor</b> 19:30 - 20:15	
	<b>Tàbata Aquàtic</b> 18:45-19:30	<b>Pilates</b> 19:20 - 20:05	<b>Body Pump</b> 19:05 - 20:05	<b>Body Pump</b> 18:50 - 19:50	<b>CXWORX</b> 20:00 - 20:30	
	<b>Estiraments</b> 19:05-19:50	<b>Aiguagim</b> 19:30 - 20:15	<b>Estiraments</b> 20:10 - 20:55	<b>Aiguafitness</b> 19:30 - 20:15	<b>Zumba</b> 20:30 - 21:15	
	<b>Circuit Intervàlic</b> 19:55-20:40	<b>Dinamització Sala</b> 20:15 - 20:45 (ABS)	<b>Bike Training 60'</b> 20:15 - 21:15	<b>Circuit Intervàlic</b> 20:00 - 20:45		
	<b>Ciclisme Indoor</b> 20:45-21:30	<b>Ciclisme Indoor</b> 20:00 - 20:45		<b>Zumba</b> 20:45 - 21:30		



**Body Balance**  
20:45-21:45

**Zumba**  
20:45 - 21:30

