

GRAELLA ACTIVITATS DIRIGIDES 1 AL 28 DE SETEMBRE

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
M A T Í	Ciclisme Indoor 07.15 - 08.00		Ciclisme Indoor 07.15 - 08.00			
	Estiraments 08.15 - 08.45		Estiraments 08.15 - 08.45		Aiguafitness 08.00 - 08.45	
	Aiguagim 09.00 - 09.45	Aiguagim 09.00 - 09.45	Aiguafitness 08.30 - 09.15	Aiguagim 09.00 - 09.45	Aiguagim 09.00 - 09.45	Aiguagim 09.30 - 10.15
	ABD+GAC 09.30 - 10.15	Gim Sènior 9.15 - 10.00	Aiguagim 9.15-10.00	Gim Sènior 09.15 - 10.00	Body Pump 09.30 - 10.30	GAC 10.30 - 11.15
	Aiguadolça 09.45 - 10.30	GAC Aquàtic 9.45-10.30	Circuit intervalic 09:30-10:15	Aiguadolça 09:45-10:30	Tabata Aquàtic 09.45 - 10.30	
	Body Balance 10:30-11:15	Body Pump 10:15 - 11:15	Pilates 10:15-11:00	Tono 10:00 - 10:45	Esquena Sana 10:45 - 11:30	

M I G D I A	Esquena sana 15:15-16:00	Tono 15:15-16:00			
	GAC 16:15-17:00	Aiguadolça 16:15 - 17:00	Pilates 16:00-16:45	Tono 16:00 - 16:45	Body Step 16:00-16:45
		Pilates 16:30-17:15		GAC Aquàtic 16:15 - 17:00	Estiraments 16:45-17:30

T A R D A	Body Step 17:00-17:45	ABD+GAC 17:15-18:00	Zumba 17:00-17:45	GAC 17:00-17:45	
	Body Pump 18:00-19:00	Body Balance 60' 18:00-19:00	Body Pump 18:00-19:00	Pilates 18:00-18:45	GAC 18:15 - 19:00
	Estiraments 19:15-20:00	Ciclisme Indoor 18:15 - 19:00	Body Step 19:15-20:00	Ciclisme Indoor 18:15-19:00	Ciclisme Indoor 19:00-19:45
	Tabata Aquàtic 19:30 - 20:15	Body Pump 19:15-20:15	Aiguagim 19:30 - 20:15	Body Pump 19:00-20:00	
	Body Balance 20:00-20:45	Aiguagim 19:30 - 20:15	Ciclisme Indoor 20:15-21:00	Aiguagim 19:30 - 20:15	
	Ciclisme Indoor 20:15-21:00	Zumba 20:30-21:15	Pilates 20:15-21:00	Body Balance 20:30-21:15	
	Zumba 20:45-21:30				

PROGRAMACIÓ DE CICLISME INDOOR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Cap de setmana i Festius
7:15-8:00 presencial	7:15-8:00	7:15-8:00 presencial	7:15-8:00	7:15-8:00	
8:15-9:00	8:15-9:00	8:15-9:00	8:15-9:00	8:15-9:00	
9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00
10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00
11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00
12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00
13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00
14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00
15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00
16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00
17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00
18:15-19:00	18:15-19:00 presencial	18:15-19:00	18:15- 19:00 presencial	18:10- 18:55	18:15-19:00
19:15-20:00	19:15-20:00	19:15-20:00	19:15-20:00	19:00-19:45 presencial	
20:15-21:00 presencial	20:15-21:00	20:15-21:00 presencial	20:15-21:00	20:15-21:00	