

GRAELLA TEMPORADA 2019-2020

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



20:45-21:45

20:45 - 21:30

20:45 - 21:30

