

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES

 **CAN MERCADER**
COMPLEX AQUÀTIC I ESPORTIU

A PARTIR
DE GENER'20

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15h	BODYPUMP™ 55' S1	CYCLING 45' SC	BODYBALANCE™ 55' S1	CYCLING 45' SC	BODYPUMP™ 55' S1
8:15h	TRX® 30' SF	GAC 30' S1	ABDOMINALS 30' S1	TRX® 30' SF	ABDOMINALS 30' S1
9:30h	BODYPUMP™ 55' S1	ZUMBA® 55' S1	STEP 55' S1	SH'BAM™ 45' S1	BODYPUMP™ 55' S1
	AIGUAGIM 45' PISC	AIGUAGIM 45' PISC	AIGUAGIM 45' PISC	AIGUAGIM 45' PISC	AIGUAGIM 45' PISC
10:30h	CYCLING 55' SC	BODYBALANCE™ 45' S1	CYCLING 45' SC	BODYBALANCE™ 45' S1	ZUMBA® 55' S1
	AIGUAGIM 45' PISC	AIGUAGIM 45' PISC	AIGUAGIM 45' PISC	AIGUAGIM 45' PISC	AIGUAGIM 45' PISC
11:15h		CYCLING 45' SC		CYCLING 45' SC	CYCLING 45' SC
11:30h	ESTIRAMENTS 55' S1		GIM. GRAN 55' S1		ESTIRAMENTS 55' S1
13:30h	TRX® 30' SF		TRX® 30' SF		TRX® 30' SF
14:00h	CYCLING 45' SC	BODYPUMP™ 45' S1	CYCLING 45' SC	BODYPUMP™ 45' S1	AQUAFITMAT 45' PISC
15:15h	BODYPUMP™ 45' S1	COND. TOTAL 45' S1	AQUAFITMAT 45' PISC	STEP 45' S1	CYCLING 45' SC
16:15h	BODYBALANCE™ 55' S1	TRX® 30' SF	BODYPUMP™ 55' S1	TRX® 30' SF	BODYPUMP™ 55' S1
17:15h	COND. TOTAL 45' S1	GAC 45' S1	BODYPUMP™ 45' S1	BODYBALANCE™ 45' S1	ZUMBA® 45' S1
18:00h	BODYBALANCE™ 55' S1	ZUMBA® 55' S1	STEP 55' S1	SH'BAM™ 45' S1	COND. TOTAL 55' S1
	CYCLING 45' SC	CYCLING 45' SC	CYCLING 45' SC	CYCLING 45' SC	CYCLING 45' SC
		TRX® 30' SF	TRX® 30' SF	TRX® 30' SF	
19:00h	AIGUAFIT 45' PISC	AIGUAFIT 45' PISC	AIGUAFIT 45' PISC	AIGUAFIT 45' PISC	AIGUAFIT 45' PISC
	SH'BAM™ 45' S1	BODYPUMP™ 55' S1	ZUMBA® 55' S1	GAC 55' S1	STEP 55' S1
	CROSS TRAINING 45' EXT	CYCLING 45' SC	CROSS TRAINING 45' EXT	CYCLING 45' SC	TRX® 30' SF
20:00h	BODYPUMP™ 55' S1	SH'BAM™ 45' S1	BODYBALANCE™ 55' S1	ZUMBA® 55' S1	BODYPUMP™ 55' S1
	CYCLING 45' SC	CYCLING 45' SC	CYCLING 45' SC	CYCLING 45' SC	
	CORRRER TRI HALL	CROSS TRAINING 45' EXT	AQUAFITMAT 45' PISC	CROSS TRAINING 45' EXT	
21:00h	SH'BAM™ 45' S1	BODYBALANCE™ 45' S1	GAC 45' S1	BODYPUMP™ 45' S1	
	DISSABTE	DIUMENGE**	ACTIVITATS:		
9:30h	BODYBALANCE™ 55' S1		 MILLORA CARDIOVASCULAR	 COMBINADES CARDIOVASCULARS I MUSCULARS	 A L'AIRE LLIURE
10:30h	AIGUAFIT 45' PISC	TRX® 30' SF	 TONIFICACIO MUSCULAR	 COS-MENT	
11:15h	CYCLING 45' SC	CYCLING 45' SC	 AQUÀTIQUES	 TRI MERCADER CLUB	
12:00h	ZUMBA® 55' S1				

Els centres es reserven el dret de variar les activitats ofertades així com de no impartir-ne alguna en el supòsit d'impossibilitat material de substitució. **Diumenges i festius oberts.

PARC ESPORTIU LLOBREGAT

Avda. del Baix Llobregat, s/n
08940 CORNELLÀ
Tel. 934753577
info@parcesportiuullobregat.com
www.parcesportiuullobregat.com

 @parcesportiuullobregat
 @parcesportiu

COMPLEX AQUÀTIC I ESPORTIU

CAN MERCADER
Carretera d'Hospitalet - Parc Can Mercader
08940 CORNELLÀ DEL LLOBREGAT
Tel. 93 475 35 80
info@complexcanmercader.com
www.complexcanmercader.com

 @complexcanmercader
 @canmercader