



HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES DEL 23 DE DESEMBRE AL 10 DE GENER

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07'10h	BODYPUMP 45' S1	<i>SPINNING</i> 45' EXT	BODYPUMP 45' S1	<i>SPINNING</i> 45' EXT	CROSS TRAINING 45' EXT		
08'00h	ABDOMINALS 30' ZES		ABDOMINALS 30' ZES		TRX HIIT 30' BOX		
08'15h		ABDOMINALS 15' ZES		ABDOMINALS 15' ZES			
09'00h	ZUMBA 45' PAV	BODYBALANCE 45' S1	SH'BAM 45' PAV	COND. TOTAL 45' S1	ZUMBA 45' PAV	BODYBALANCE 45' S1	
10'00h	AIGUAGIM 45' PISC	GAC 45' S1	AIGUAGIM 45' PISC	ESTIRAMENTS 45' S1	AIGUAGIM 45' PISC	BODYPUMP 45' S1	
11'00h	COND. TOTAL 45' S1	<i>SPINNING</i> 45' EXT	CROSS TRAINING 45' EXT	<i>SPINNING</i> 45' EXT	CROSS TRAINING 45' EXT	AIGUAFIT 45' PISC	CROSS TRAINING 45' EXT
12'00h						<i>SPINNING</i> 45' EXT	<i>SPINNING</i> 45' EXT
14'00h		<i>SPINNING</i> 45' EXT		<i>SPINNING</i> 45' EXT		HORARIS OBERTURA NADAL 2020 24, 31/12 05/01 7H A 15H 25, 26/12 1 6/01 TANCAT L'EQUIP DEL PELL I CAN MERCADER US DESITGEN UNES BONES FESTES	
14'15h	TRX HIIT 30' BOX		TRX HIIT 30' BOX		TRX HIIT 30' BOX		
14,45h	BODYPUMP 45' S1		BODYPUMP 45' S1		BODYBALANCE 45' S1		
17'00h	COND. TOTAL 45' S1	<i>SPINNING</i> 45' EXT	GAC 45' S1	<i>SPINNING</i> 45' EXT			
18'00h	SH'BAM 45' S1	BODYPUMP 45' S1	ZUMBA 45' S1	BODYPUMP 45' S1	<i>SPINNING</i> 45' EXT		
19'00h	CROSS TRAINING 45' EXT	AIGUAFIT 45' PISC	CROSS TRAINING 45' EXT	AIGUAFIT 45' PISC	AIGUAFIT 45' PISC		
20'00h	<i>SPINNING</i> 45' EXT	BODYBALANCE 45' S1	<i>SPINNING</i> 45' EXT	BODYBALANCE 45' S1			

**El centre es reserva el dret de variar les activitats ofertes així com de no impartir-ne alguna en el supòsit d'impossibilitat material de substitució