



CAN MERCADER

COMPLEX AQUÀTIC I ESPORTIU

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES A PARTIR **22 FEBRER***

* BALLA
 * RELAXA'T
 * DESAFIA'T
 * MULLA'T
 * SUPERA'T
 * PEDALEJA

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE	
		D/E		D/E		D/E		D/E		D/E		D/E		D/E
07:15h	BODYPUMP	45' EXT	CYCLING	45' EXT	BODYBALANCE	45' EXT	CYCLING	45' EXT	BODYPUMP	45' EXT				
08:15h	ABDOMINALS	30' EXT	TRX	30' EXT	ABDOMINALS	30' EXT	TRX	30' EXT	ABDOMINALS	30' EXT				
09:30h	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	BODYBALANCE	45' EXT		
09:45h	BODYPUMP	45' EXT	ZUMBA	45' EXT	STEP	45' EXT	SH'BAM	45' EXT	BODYPUMP	45' EXT				
10:30h	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC	CYCLING	45' EXT
10:45h	CYCLING	45' EXT	BODYBALANCE	45' EXT	CYCLING	45' EXT	BODYBALANCE	45' EXT	ZUMBA	45' EXT				
11:15h													CROSS TRAINING	30' EXT
11:30h	ESTIRAMENTS	45' EXT	CYCLING	45' EXT	GIM GRAN	45' EXT	CYCLING	45' EXT	CYCLING	45' EXT	CYCLING	45' EXT		
11:45h									ESTIRAMENTS	45' EXT			CYCLING	45' EXT
12:15h											ZUMBA	45' EXT		
13:15h	TRX	30' EXT			TRX	30' EXT			TRX	30' EXT				
14:00h	CYCLING	45' EXT	BODYPUMP	45' EXT	CYCLING	45' EXT	BODYPUMP	45' EXT	AQUAFITMAT	45' PISC				
15:15h	BODYPUMP	45' EXT	STEP	45' EXT	AQUAFITMAT	45' PISC	COND. TOTAL	45' EXT	CYCLING	45' EXT				
16:00h	CROSS TRAINING	45' EXT	CROSS TRAINING	45' EXT	BODYBALANCE	45' EXT	CROSS TRAINING	45' EXT	BODYPUMP	45' EXT				
17:00h	COND. TOTAL	45' EXT	GAC	45' EXT	BODYPUMP	45' EXT	BODYBALANCE	45' EXT	COND. TOTAL	45' EXT				
18:00h	BODYBALANCE	45' EXT	ZUMBA	45' EXT	STEP	45' EXT	SH'BAM	45' EXT	ZUMBA	45' EXT				
18:15h	CYCLING	45' EXT	CYCLING	45' EXT	CYCLING	45' EXT	CYCLING	45' EXT	CYCLING	45' EXT				
19:00h	SH'BAM	45' EXT	BODYPUMP	45' EXT	ZUMBA	45' EXT	GAC	45' EXT	STEP	45' EXT				
19:15h	AIGUAFIT	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC				
20:00h	BODYPUMP	45' EXT	SH'BAM	45' EXT	BODYBALANCE	45' EXT	ZUMBA	45' EXT	BODYPUMP	45' EXT				
20:15h	CYCLING	45' EXT	CYCLING	45' EXT	CYCLING	45' EXT	CYCLING	45' EXT	CÓRRER	45' EXT				

EXT: BOX EXTERIOR * PISC: PISCINA INTERIOR * S1: SALA AADD * SC: SALA CYCLING

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