



CAN MERCADER

COMPLEX AQUÀTIC I ESPORTIU

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES A PARTIR 8 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' S1	CYCLING	45' SC	BODYBALANCE	45' S1	CYCLING	45' SC	BODYPUMP	45' S1				
08:15h	ABDOMINALS	30' S1	TRX	30' EXT	ABDOMINALS	30' S1	TRX	30' EXT	ABDOMINALS	30' S1				
09:30h	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	BODYBALANCE	D: 45' E: S1		
09:45h	BODYPUMP	45' S1	ZUMBA	45' S1	STEP	45' S1	SH'BAM	45' S1	BODYPUMP	45' S1				
10:30h	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC	CROSS TRAINING	30' S1
10:45h	CYCLING	45' SC	BODYBALANCE	45' S1	CYCLING	45' SC	BODYBALANCE	45' S1	ZUMBA	45' S1				
11:30h	ESTIRAMENTS	45' S1	CYCLING	45' SC	GIM GRAN	45' S1	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC
									ESTIRAMENTS	45' S1				
12:00h											ZUMBA	45' S1		
13:15h	TRX	30' S1			TRX	30' S1			TRX	30' S1				
14:00h	CYCLING	45'	BODYPUMP	45'	CYCLING	45'	BODYPUMP	45'	AQUAFITMAT	45' PISC				
15:15h	BODYPUMP	45' S1	STEP	45' S1	AQUAFITMAT	45' PISC	COND. TOTAL	45' S1	CYCLING	45' SC				
16:00h	CROSS TRAINING	45' EXT	CROSS TRAINING	45' EXT	BODYBALANCE	45' S1	CROSS TRAINING	45' EXT	BODYPUMP	45' S1				
17:00h	COND. TOTAL	45' S1	GAC	45' S1	BODYPUMP	45' S1	BODYBALANCE	45' S1	COND. TOTAL	45' S1				
18:00h	BODYBALANCE	45' S1	ZUMBA	45' S1	STEP	45' S1	SH'BAM	45' S1	ZUMBA	45' S1				
18:15h	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC				
19:00h	SH'BAM	45' S1	BODYPUMP	45' S1	ZUMBA	45' S1	GAC	45' S1	STEP	45' S1				
19:15h	AIGUAFIT	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC				
20:00h	BODYPUMP	45' S1	SH'BAM	45' S1	BODYBALANCE	45' S1	ZUMBA	45' EXT	BODYPUMP	45' S1				
20:15h	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC	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