



# CAN MERCADER

## COMPLEX AQUÀTIC I ESPORTIU

### HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES A PARTIR 17 MAIG\*

\* 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	CROSS TRAINING	45' EXT	COND. TOTAL	45' EXT	CYCLING	45' EXT				
16:00h	AIGUA TRAINING	45' PISC	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				
21:00h	SH'BAM	45' EXT	BODYBALANCE	45' EXT	GAC	45' EXT	BODYPUMP	45' EXT	AQUAFITMAT	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