



Enamora't, emociona't

#bategaAcornella

CAN MERCADER: HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES A PARTIR 3 GENER*

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE	
		D/E		D/E		D/E		D/E		D/E		D/E		D/E
07:15h	BODYPUMP	50' S1	CYCLING	45' SC	BODYBALANCE	50' S1	CYCLING	45' SC	BODYPUMP	50' 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	50' S1		
	BODYPUMP	50' S1	ZUMBA	50' S1	STEP	50' S1	DANCE	45' S1	BODYPUMP	50' S1				
10:00h													CYCLING	45' SC
10:30h	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC		
	CYCLING	45' SC	BODYBALANCE	50' S1	CYCLING	45' SC	BODYBALANCE	50' S1	DANCE	50' S1				
11:00h													CROSS TRAINING	45' EXT
11:30h	ESTIRAMENTS	50' S1	CYCLING	45' SC	GIM GRAN	50' S1	CYCLING	45' SC	ESTIRAMENTS	50' S1	CYCLING	45' SC		
	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC	AIGUAGIM	45' PISC				
12:00h													CYCLING	45' SC
12:15h										ZUMBA	50' S1			
13:15h	TRX	30' EXT			TRX	30' EXT			TRX	30' EXT				
14:00h	CYCLING	45' SC	BODYPUMP	45' S1	CYCLING	45' SC	BODYPUMP	45' S1	CROSS TRAINING	45' EXT				
15:15h	BODYPUMP	45' S1	GAC	45' S1	CROSS TRAINING	45' EXT	COND. TOTAL	45' S1	CYCLING	45' SC				
16:00h	AIGUA TRAINING	45' PISC	CROSS TRAINING	45' EXT	BODYBALANCE	50' S1	CROSS TRAINING	45' EXT	BODYPUMP	50' S1				
17:00h	COND. TOTAL	50' S1	GAC	50' S1	BODYPUMP	50' S1	BODYBALANCE	50' S1	COND. TOTAL	50' S1				
18:00h	BODYBALANCE	50' S1	ZUMBA	50' S1	STEP	50' S1	DANCE	45' S1	DANCE	45' S1				
	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC				
19:00h	DANCE	45' S1	BODYPUMP	50' S1	ZUMBA	50' S1	GAC	50' S1	STEP	50' S1				
	AIGUAFIT	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC	AIGUAFIT	45' PISC				
20:00h	BODYPUMP	50' S1	DANCE	45' S1	BODYBALANCE	50' S1	ZUMBA	50' S1	BODYPUMP	50' S1				
	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC	CYCLING	45' SC				
21:00h	COND. TOTAL	45' S1	BODYBALANCE	45' S1	GAC	45' S1	BODYPUMP	45' S1	AIGUA TRAINING	45' PISC				

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

Activitats dirigides a partir de 14 anys, excepte Alta Intensitat a partir de 16 anys.



PROCORNELLÀ



Ajuntament de Cornellà de Llobregat

EXT: BOX EXTERIOR * PISC: PISCINA INTERIOR * S1: SALA AADD * SC: SALA CYCLING INTENSITAT: *BAIXA **MITJANA ***ALTA

*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