

PROGRAMA ESPORTIU A PARTIR DEL 04/11/2024



CEM DR. ROBERT			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
INICI	FINAL	SALA					
8.30	9.20	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		
9.30	10.20	S2	BODYPOWER	PILATES	GIMNASTICA MANTENIMENT	BOSSU	CICLO-INDOOR
9.30	10.20	S1					
9.30	10.20	PISCINA	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
10.30	11.20	S2	ZUMBA	ESQUENA SANA	PILATES	TONO	PILATES
10.30	11.20	PISCINA	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
11.30	12.20	S2				ACTIVITAT SALUT PILATES	ACTIVITAT SALUT GIMNÀSTICA MANTENIMENT

15.15	16.05	S2	TONO	TBC	TONO	CICLO-INDOOR	PILATES
15.15	16.05	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
16.15	17.05	PISCINA					AQUAGYM
17.30	18.20	S2	ESQUENA SANA	PILATES	ZUMBA	PILATES	ESQUENA SANA
18.30	19.20	S2	BOSSU	TONO	BOSSU	BODYPOWER	TBC
19.30	20.20	S2	CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR	ZUMBA	
20.30	21.20	S2			PILATES		

ACTIVITATS AQUÀTIQUES	ACTIVITATS ENERGIA I MOVIMENT	ACTIVITATS SALUT I HÀBITS
ACTIVITATS COS I MENT	ACTIVITATS ENTRENAMENT INTENS	

PROGRAMA ESPORTIU A PARTIR DEL 04/11/2024



CEM CAMP D'ESPORTS			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
INICI	FINAL	SALA						
6.35	7.25	S1		CICLO-INDOOR	TONO	CICLO-INDOOR	BODYPOWER	
9.30	10.20	S1	CICLO-INDOOR	JUST-PUMP	CICLO-INDOOR	PILATES	TONO	CICLO-INDOOR
10.30	11.20	S1 PISCINA	TBC	STEP-TONO	TONO		ZUMBA AQUA BOOTCAMP	TBC
11.30	12.20	S1	ACTIVITAT SALUT GIMNÀSTICA		ACTIVITAT SALUT PILATES			
15.15	16.05	S1	CICLO-INDOOR					
17.30	18.20	S1	BODYPOWER	GAC	JUST-PUMP	STEP-TONO	PILATES	
18.30	19.20	S1	STEP-TONO	FUNCTIONAL TRAINING	STEP-DANCE	FUNCTIONAL TRAINING	TONO	
19.30	20.20	PISCINA	NAT-TO				NAT-TO	
19.30	20.20	S1		ZUMBA	PILATES	CICLO-INDOOR		
20.30	21.20	S1	PILATES	CICLO-INDOOR				

  

ACTIVITATS AQUÀTIQUES	ACTIVITATS ENERGIA I MOVIMENT	ACTIVITATS SALUT I HÀBITS
ACTIVITATS COS I MENT	ACTIVITATS ENTRENAMENT INTENS	