

GRAELLA ACTIVITATS DIRIGIDES (15 de juliol a 1 de setembre*)

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
M A T Í			Ciclisme Indoor 07:15 - 08:00			
	Aiguagim 09:00 - 09:45	Gim Sènior 09:15 - 10:00	Aigua fitness 08:30 - 09:15	GAC 09:15 - 10:00	Tabata aquàtic 09:00 - 09:45	
		Body Pump 10:15-11:15			Body Pump 10:00 - 11:00	
	Body Balance 10:00 - 10:45		Pilates 10:00 - 10:45			

M I G D I A						
	Body Step 16:00 - 16:45	Tabata aquàtic 16:15 - 17:00		Aiguagim 15:30 - 16:15		

T A R D A	Body Balance 17:00 - 17:45	Pilates 17:00 - 17:45	Zumba 17:00 - 17:45	Pilates 17:00 - 17:45	GAC 17:00 - 17:45	
	Body Pump 18:00 - 19:00	Zumba 18:00 - 18:45	Body Pump 18:00 - 19:00	Body Step 18:00 - 18:45		
	Estiraments 19:15 - 20:00	Body Pump 19:00 - 20:00	Body Balance 19:15 - 20:00	Ciclisme Indoor 19:00 - 19:45		
	Ciclisme Indoor 20:00 - 20:45	Esquena sana 20:15 - 21:00	Aiguagim 19:30 - 20:15			
			GAC 20:00 - 20:45			

*Del 5 al 18 d'agost, la piscina romandrà tancada i no hi hauran activitats aquàtiques.
L'oferta d'activitats d'estiu es podrà veure variada per causes internes

PROGRAMACIÓ DE CICLISME INDOOR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Cap de setmana i Festius
7:15-8:00	7:15-8:00	7:15-8:00 presencial	7:15-8:00	7:15-8:00	
8:15-9:00	8:15-9:00	8:15-9:00	8:15-9:00	8:15-9:00	
9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00	9:15-10:00
10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00
11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00
12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:00
13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00
14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	15:15-16:00	14:15-15:00	14:15-15:00
15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	16:15-17:00	15:15-16:00	15:15-16:00
16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	17:10-17:55	16:15-17:00	16:15-17:00
17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	18:00-18:45 presencial	17:15-18:00	17:15-18:00
18:15-19:00	18:15-19:00	18:15-19:00	19:15-20:00	18:15-19:00	18:15-19:00
19:10-19:55	19:15-20:00	19:15-20:00	20:15-21:00	19:15-20:00	
20:00-20:45 presencial	20:15-21:00	20:15-21:00		20:15-21:00	