

HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES D'ÚS LLIURE

ESTIU 2020

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:15	8:00	1		GAC		TONIFICACIÓ		
7:15	8:00	BIKE			HARD TRAINING			
8:00	8:45	1	CARDIO TO				PILATES	
8:00	8:45	BIKE			CYCLING			
8:00	8:45	P		WET GYM	WET TO	WET GYM		
8:00	9:30	OUT					MARXA NÒRDICA	
9:00	9:45	P						
9:15	10:15	PAV						
9:30	10:15	1	ZUMBA	PILATES	BODY COMBAT	PILATES	BALLS LLATINS	
9:30	10:15	2						
9:30	10:15	BIKE	CYCLING	HIIT	CYCLING	CARDIO TO	CYCLING	
9:30	10:30	OUT						
10:15	11:00	1						BODY PUMP
10:15	11:15	PAV						
10:30	11:15	1	AB+STRECHING	CARDIO TO	ZUMBA	GAC	PILATES	
10:30	11:15	2						
10:30	11:15	BIKE	BODY PUMP	CYCLING	BODY PUMP	CYCLING	TONIFICACIÓ	
11:15	12:00	BIKE						CYCLING
11:30	12:15	1	PILATES SUAU	GIM SUAU	PILATES SUAU	GIM SUAU	STRETCHING	
11:30	12:15	2						
12:15	13:00	P						
13:00	13:45	P		WET GYM		WET GYM		
15:15	16:00	1	TONIFICACIÓ	CARDIO TO	GAC	PILATES	BODY PUMP	
15:15	17:15	OUT						
16:15	17:00	1						
17:30	18:15	1	GAC	STRETCHING	PILATES	AB+STRECHING	BODY COMBAT	
17:30	18:15	2						
17:30	18:15	BIKE	CYCLING	TONIFICACIÓ	CARDIO TO	HIIT		
17:30	18:15	OUT+P						
18:30	19:15	1	BODY COMBAT	BODY PUMP	HIIT	GAC	PILATES	
18:30	19:15	2						
18:30	19:15	BIKE	PILATES	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19:15	20:00	P	WET GYM	WET GYM	WET GYM	WET GYM		
19:30	20:15	1	CARDIO TO	STEP	PILATES	BALLS LLATINS	TONIFICACIÓ	
19:30	20:15	BIKE	HARD TRAINING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	HARD TRAINING	
19:30	20:15	P						
20:30	20:15	1		PILATES	TONIFICACIÓ	BODY PUMP	GAC	
20:30	21:15	BIKE	CYCLING					

- Intensitat alta
- Intensitat mitjana
- Intensitat baixa
- PISCINA FONDA
- Activitat coreografiada
- PISCINA POC FONDA
- Activitat a l'aire lliure
- Activitat infantil i junior
- Majors de 16 anys
- ** Temp. Octubre 2019-Juny 2020