

# HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES D'ÚS LLIURE

OCTUBRE 2020

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.15	8.05	1		GAC		TONIFICACIÓ		
7.15	8.05	BIKE			HARD TRAINING		CYCLING	
8.00	8.50	1	CARDIO TO				PILATES	
8.00	8.50	BIKE			CYCLING			
8.00	8.50	P		WET GYM	WET TO	WET GYM		
9.00	10.30	OUT					MARXA NÒRDICA	
9.15	10.15	PAV	GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**	
9.30	10.20	1	ZUMBA	PILATES	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BALLS LLATINS	AB + STRE 9.30-10.00
9.30	10.20	2						
9.30	10.20	BIKE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	HARD TRAINING	
9.30	10.30	OUT		MARXA NÒRDICA**		MARXA NÒRDICA**		
10.00	10.50	1						BODYPUMP
10.15	11.15	PAV	GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**	
10.30	11.20	1	BODYPUMP	CARDIO TO	ZUMBA	AB + STRE	PILATES	
10.30	11.20	2						
10.30	11.20	BIKE	CYCLING	CYCLING	BODYPUMP	GAC	CARDIO TO	
11.00	11.50	BIKE						CYCLING
11.30	12.20	1	IOGA	GIM SUAU	IOGA	GIM SUAU	STRETCHING	
11.30	12.30	BIKE	AB + STRE		PILATES			
12.15	13.00	P		WET GYM**		WET GYM**		
13.00	13.50	P		WET GYM		WET GYM	WET TO	
15.15	16.05	1	TONIFICACIÓ	CARDIO TO	BODYPUMP	PILATES	BODYCOMBAT	
15.15	17.15	OUT						
16.15	17.05	1	PILATES**	BODYCOMBAT**	CARDIO TO**	BODYPUMP**		
17.30	18.20	1	JUST DANCE JUNIOR	JUST DANCE KIDS	JUST DANCE JUNIOR	JUST DANCE KIDS	PILATES	
17.30	18.20	2						
17.30	18.20	BIKE	GAC	HIIT	TONIFICACIÓ	CYCLING		
17.30	18.20	OUT+P	WET SWIM RUN		WET SWIM RUN		FUNCTIONAL TRAINING JUNIOR	
18.30	19.20	1	BODYCOMBAT	BODYPUMP	STEP	GAC	CARDIO TO	
18.30	19.20	2						
18.30	19.20	BIKE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19.15	20.05	P	WET GYM	WET GYM	WET GYM	WET GYM		
19.30	20.20	1	CARDIO TO	STEP	PILATES	BALLS LLATINS	ZUMBA	
19.30	20.20	BIKE	HARD TRAINING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	HARD TRAINING	
19.30	20.20	P		WET HARD		WET HARD		
20.30	21.20	1		PILATES	CARDIO TO	BODYPUMP	GAC	
20.30	21.20	BIKE	CYCLING					

- Intensitat alta
- Intensitat mitjana
- Intensitat baixa
- Activitat coreografiada
- Activitat infantil i junior
- Piscina poc fonda
- Piscina fonda
- Activitat a l'aire lliure
- ▲ Majors de 16 anys
- \*\* Temporada: Octubre 2020 - juny 2021