

ESTIU 2018

Horari reduït

DEL 23 AL 30 DE JUNY DE 2018

HORARI		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Inici	Final					
7.15	8.00	CICLISME (S3)		CICLISME (S3)		
9.30	10.15		CICLISME (S3)		CICLISME (S3)	
9.30	10.20	GO FIT (S1)		CROSS TRAIN (S1)		GO FIT (S1)
10.30	11.20	ACTIVA'T (S1)		ESQUENA SANA (S1)		ACTIVA'T (S1)
10.30	12.00		IOGA MENT (S1)		IOGA MENT (S1)	
11.00	11.45	AIGUAGIM (P)		AIGUAGIM (P)		
14.00	15.00		TAI TXÍ (S4)		TAI TXÍ (S4)	
14.10	15.00	CROSS TRAIN (S4)				
14.15	15.00		CICLISME (S3)		CICLISME (S3)	
18.00	18.50	BODYTONO (S1)		BODYTONO (S1)		BODYTONO (S1)
19.00	19.50	ZUMBA (S1)	GO FIT (S1)	ZUMBA (S1)	GLUTI POWER (S1)	
19.00	20.00					PILATES STRETCH (S1)
19.00	20.15		IOGAPOWER (S3)			
19.15	19.45	GO FIT exprés (SF)		GO FIT exprés (SF)		
20.00	20.50		CROSS-TRAIN (S1)		CROSS-TRAIN (S1)	
20.00	21.00	PILATES STRETCH (S1)		PILATES STRETCH (S1)		
20.15	21.00	CICLISME (S3)		CICLISME (S3)		

ALTA INTENSITAT no coreografiada	MITJA INTENSITAT no coreografiada	BAIXA INTENSITAT no coreografiada
ALTA INTENSITAT coreografiada	MITJA INTENSITAT piscina	BAIXA INTENSITAT piscina

SALA

- S1 Sala Polivalent (secció mirall)
- S2 Sala Polivalent (secció escenari)
- S3 Sala de Ciclisme
- S4 Sala de Tennis Taula
- S6 Sala Gimnàs de l'Escola de Tennis
- SF Sala de Fitness
- P Piscina

ESTIU 2018

Horari reduït

DE L'1 AL 28 DE JULIOL DE 2018

HORARI		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Inici	Final					
7.15	8.00	CICLISME (S3)		CICLISME (S3)		
9.30	10.15		CICLISME (S3)		CICLISME (S3)	
9.30	10.20	GO FIT (S1)		CROSS TRAIN (S1)		GO FIT (S1)
10.30	11.20	ACTIVA'T (S1)		ESQUENA SANA (S1)		ACTIVA'T (S1)
10.30	12.00		IOGA MENT (S1)		IOGA MENT (S1)	
11.00	11.45	AIGUAGIM (P)		AIGUAGIM (P)		
14.00	15.00		TAI TXÍ (S4)		TAI TXÍ (S4)	
14.10	15.00	CROSS TRAIN (S4)				
14.15	15.00		CICLISME (S3)		CICLISME (S3)	
18.00	18.50	BODYTONO (S1)		BODYTONO (S1)		
19.00	19.50	ZUMBA (S1)	GO FIT (S1)	ZUMBA (S1)	GLUTI POWER (S1)	
19.00	20.15		IOGAPOWER (S3)			
19.15	19.45	GO FIT exprés (SF)		GO FIT exprés (SF)		
20.00	20.50		CROSS-TRAIN (S1)		CROSS-TRAIN (S1)	
20.00	21.00	PILATES STRETCH (S1)		PILATES STRETCH (S1)		
20.15	21.00	CICLISME (S3)		CICLISME (S3)		

ALTA INTENSITAT no coreografiada	MITJA INTENSITAT no coreografiada	BAIXA INTENSITAT no coreografiada
ALTA INTENSITAT coreografiada	MITJA INTENSITAT piscina	BAIXA INTENSITAT piscina

SALA

- S1 Sala Polivalent (secció mirall)
- S2 Sala Polivalent (secció escenari)
- S3 Sala de Ciclisme
- S4 Sala de Tennis Taula
- S6 Sala Gimnàs de l'Escola de Tennis
- SF Sala de Fitness
- P Piscina

ESTIU 2018

Horari reduït

DEL 3 AL 9 DE SETEMBRE DE 2018

HORARI		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
Inici	Final				
7.15	8.00	CICLISME (S3)		CICLISME (S3)	
9.30	10.15		CICLISME (S3)		CICLISME (S3)
9.30	10.20	GO FIT (S1)		CROSS TRAIN (S1)	
10.30	11.20	ACTIVA'T (S1)		ESQUENA SANA (S1)	
10.30	12.00		IOGA MENT (S1)		IOGA MENT (S1)
14.00	15.00		TAI TXÍ (S4)		TAI TXÍ (S4)
14.10	15.00	CROSS TRAIN (S4)			
14.15	15.00		CICLISME (S3)		CICLISME (S3)
18.00	18.50	BODYTONO (S1)		BODYTONO (S1)	
19.00	19.50	ZUMBA (S1)	GO FIT (S1)	ZUMBA (S1)	GLUTI POWER (S1)
19.00	20.15		IOGAPOWER (S3)		
19.15	19.45	GO FIT exprés (SF)		GO FIT exprés (SF)	
20.00	20.50		CROSS-TRAIN (S1)		CROSS-TRAIN (S1)
20.00	21.00	PILATES STRETCH (S1)		PILATES STRETCH (S1)	
20.15	21.00	CICLISME (S3)		CICLISME (S3)	

ALTA INTENSITAT no coreografiada	MITJA INTENSITAT no coreografiada	BAIXA INTENSITAT no coreografiada
ALTA INTENSITAT coreografiada	MITJA INTENSITAT piscina	BAIXA INTENSITAT piscina

SALA

S1	Sala Polivalent (secció mirall)
S2	Sala Polivalent (secció escenari)
S3	Sala de Ciclisme
S4	Sala de Tennis Taula
S6	Sala Gimnàs de l'Escola de Tennis
SF	Sala de Fitness
P	Piscina