

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
6:05	CICLISME VIRTUAL ●●●●		CICLISME VIRTUAL ●●●●		CICLISME VIRTUAL ●●●●		
6:50	CICLISME INDOOR ●●●●○	LES MILLS BODYPUMP ●●●●	CICLISME INDOOR ●●●●	CORE ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●		
7:50		CICLISME INDOOR ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●	CICLISME INDOOR ●●●●			
9:20	LES MILLS BODYPUMP ●●●●○	ESTIRAMENTS ●○○○○	GAC ●●●●○	ZUMBA ●●●●○	GIM GLOBAL ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●	
10:15	CORE ●●●●○	ZUMBA ●●●●○	WOD ●●●●●	LES MILLS BODYCOMBAT ●●●●●	ESTIRAMENTS ●○○○○	LES MILLS BODYPUMP ●●●●	CICLISME VIRTUAL ●●●●
11:15						CORE ●●●●○	
12:00	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●	CICLISME INDOOR ●●●●	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●
13:45	CICLISME INDOOR ●●●●	LES MILLS BODYCOMBAT ●●●●●	LES MILLS BODYBALANCE ●●	LATINO ●●●●○	GIM GLOBAL ●●●●○		
15:20	LES MILLS BODYBALANCE ●●	CORE ●●●●○	LES MILLS BODYCOMBAT ●●●●●	LES MILLS BODYPUMP ●●●●	LES MILLS DANCE ●●●●○		
16:15	GIM GLOBAL ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	GAC ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●	CICLISME VIRTUAL ●●●●	CICLISME VIRTUAL ●●●●	
17:20	GAC ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○	LES MILLS BODYPUMP ●●●●	CICLISME INDOOR ●●●●	WOD ●●●●●		
18:20	LES MILLS BODYBALANCE FORÇA ●●●●○	GIM GLOBAL ●●●●○	CORE ●●●●○	LES MILLS DANCE ●●●●	LES MILLS BODYCOMBAT ●●●●●	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	
19:20	LES MILLS BODYPUMP ●●●●	CROSS TRAINING ●●●●●	CICLISME INDOOR ●●●●	LES MILLS BODYBALANCE FLEXIBILITAT ●●○○○	LES MILLS BODYPUMP ●●●●		
20:15	CICLISME INDOOR ●●●●○	CORE ●●●●○	ZUMBA ●●●●○	CROSS TRAINING ●●●●●	CICLISME INDOOR ●●●●		
21:15		CICLISME VIRTUAL ●●●●		CICLISME VIRTUAL ●●●●			

●○○○○○
Intensitat baixa

●●○○○○
Intensitat baixa - mitja

●●●○○○
Intensitat mitja

●●●●○○
Intensitat mitja - alta

●●●●●●
Intensitat alta

CAL RESERVA PRÈVIA EN LES ACTIVITATS DE CICLISME INDOOR I CROSSTRAINING