

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
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 ●●●●○	ZUMBA ●●●●○	GAC ●●●●○	Estiraments ●○○○○	GIM global ●●●●○	CICLISME indoor ●●●●○
10:15	CORE ●●●●○	LES MILLS BODYBALANCE ●●○○○	WOD ●●●●● Taller de córrer ●●●●○	ZUMBA ●●●●○	Estiraments ●○○○○	LES MILLS BODYPUMP ●●●●○
11:15						CORE ●●●●○
12:00	CICLISME virtual ●●●●○	CICLISME indoor ●●●●○	CICLISME virtual ●●●●○	CICLISME indoor ●●●●○	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 ●●○○○	GIM global ●●●●○	CORE ●●●●○	LES MILLS DANCE ●●●●○	LES MILLS BODYCOMBAT ●●●●●	CICLISME virtual ●●●●○
19:20	LES MILLS BODYPUMP ●●●●○ Taller de córrer ●●●●○	CROSS TRAINING ●●●●●	CICLISME indoor ●●●●○ Taller de córrer ●●●●○	Estiraments ●○○○○	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 / VIRUTAL I CROSSTRaining