

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 ●●●●○	ESTIRAMENTS ●○○○○	WOD ●●●●●	ZUMBA ●●●●○	ESTIRAMENTS ●○○○○	LES MILLS BODYPUMP ●●●●○
11:15			TALLER DE CÓRRER ●●●●○			CORE ●●●●○
12:00	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○
13:45	CICLISME INDOOR ●●●●○	ZUMBA ●●●●○	ESTIRAMENTS ●○○○○	LES MILLS BODYCOMBAT ●●●●●	GIM GLOBAL ●●●●○	
15:20	ESTIRAMENTS ●○○○○	CORE ●●●●○	LES MILLS BODYCOMBAT ●●●●●	LES MILLS BODYPUMP ●●●●○	ZUMBA ●●●●○	
16:15	GIM GLOBAL ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○		CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○	CICLISME VIRTUAL ●●●●○
17:20	GAC ●●●●○	ENT. FUNCIONAL ●●●●○	LES MILLS BODYPUMP ●●●●○	CICLISME INDOOR ●●●●○	ENT. FUNCIONAL ●●●●○	
18:20	ESTIRAMENTS ●○○○○	CICLISME INDOOR ●●●●○	ENT. FUNCIONAL ●●●●○	ZUMBA ●●●●○	LES MILLS BODYCOMBAT ●●●●●	CICLISME VIRTUAL ●●●●○
19:15		TALLER DE CÓRRER ●●●●○		TALLER DE CÓRRER ●●●●○		
19:20	LES MILLS BODYPUMP ●●●●○	CROSSTRaining ●●●●●	CICLISME INDOOR ●●●●○	ESTIRAMENTS ●○○○○	LES MILLS BODYPUMP ●●●●○	
20:15	CICLISME INDOOR ●●●●○	CORE ●●●●○	ZUMBA ●●●●○	CROSSTRaining ●●●●●	CICLISME INDOOR ●●●●○	
21:15		CICLISME VIRTUAL ●●●●○		CICLISME VIRTUAL ●●●●○		

CAL RESERVA PRÈVIA EN LES ACTIVITATS DE CICLISME INDOOR I CROSSTRaining

●○○○○
Intensitat baixa

●●○○○
Intensitat baixa - mitja

●●●○○
Intensitat mitja

●●●●○
Intensitat mitja - alta

●●●●●
Intensitat alta



ASSOCIACIÓ PLANA DECA DEL PRINCEP