HORARI
ACTIVITATS DIRIGIDES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
6:05	CICLISME virtual ●●●●○		CICLISME virtual ●●●●○		CICLISME virtual ●●●●○	
6:50	CICLISME indoor ●●●●○	LesMills BODYPUMP ●●●●○	CICLISME indoor ●●●●○	CORE ●●●○○	CICLISME indoor ●●●●○	
7:50		CICLISME indoor ●●●●○	CICLISME virtual ●●●●○	CICLISME indoor ●●●●○		
9:20	LesMills BODYPUMP ●●●●○	ZUMBA ●●●○○	GAC ●●●○○	Estiraments ●○○○○	GIM global ●●●○○	CICLISME indoor ●●●●○
10:15	CORE ●●●○○	LesMills BODYBALANCE ●●○○○	WOD ●●●●●	ZUMBA ●●●○○	Estiraments ●○○○○	LesMills 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 ●●●●○	LATINO ●●●○○	LesMills BODYBALANCE ●●○○○	LesMills BODYCOMBAT ●●●●●	GIM global ●●●○○	
15:20	LesMills BODYBALANCE ●●○○○	CORE ●●●○○	LesMills BODYCOMBAT ●●●●●	LesMills BODYPUMP ●●●●○	LesMills DANCE ●●●○○	
16:15	GIM global ●●●○○	CICLISME virtual ●●●●○	GAC ●●●○○	CICLISME virtual ●●●●○	CICLISME virtual ●●●●○	CICLISME virtual ●●●●○
17:20	GAC ●●●○○	ENTRENAMENT funcional ●●●○○	LesMills BODYPUMP ●●●●○	CICLISME indoor ●●●●○	ENTRENAMENT funcional ●●●○○	
18:20	LesMills BODYBALANCE ●●○○○	CICLISME indoor ●●●●○	CORE ●●●○○	LesMills DANCE ●●●○○	LesMills BODYCOMBAT ●●●●●	CICLISME virtual ●●●●○
19:15	Taller de córrer ●●●○○		Taller de córrer ●●●○○			
19:20	LesMills BODYPUMP ●●●●○	CROSS TRAINING ●●●●●	CICLISME indoor ●●●●○	Estiraments ●○○○○	LesMills 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

Complex Aquàtic

AJUNTAMENT VILAFRANCA DEL PENEDÈS