



# Horari d'Activitats Dirigides DEL 11 AL 17 DE DESEMBRE

Hores	Sala	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15	Dissabte 16	Diumenge 17
7:15 8:15	PP		NATACIÓ					
7:30 8:15	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
7:35 8:30	SC2		FUNCTIONAL TRAINNING					
7:35 8:30	E				CROSS TRAINNING			
7:35 8:30	SC1		YOGA					
8:05 9:00	SC2		<b>BODYPUMP</b>					
8:20 8:45	GYM P		ESCOLA D'ESQUENA EXPRESS					
8:35 9:30	SC1	EN FORMA	EN FORMA		EN FORMA			
8:35 9:30	PI					TOTAL TRAIN		
9:05 10:00	SC2	PILATES		PILATES				
9:35 10:45	PI						YOGA	
9:35 10:30	SC1	TONO	AERODANCE	TOT BODY	TONO			
9:35 10:30	PI					ZUMBA		
10:00 10:45	C						CYCLING	CYCLING
10:35 11:30	SC1	TOT BODY	PILATES REHAB.	ZUMBA	PILATES			
10:35 11:30	PI					TOT BODY		
11:00 11:45	PP	AQUAFIT	AQUAGYM					
11:05 12:00	SC1							TONO
11:05 12:00	PI						TOT BODY	
11:35 12:30	SC1			SEVILLANES				
11:45 13:00	SC2		YOGA		YOGA			
12:00 12:45	PP	AQUAGYM	AQUAFIT	AQUAGYM	AQUAFIT	AQUAGYM		
12:05 13:00	SC1							PILATES
13:35 14:30	SC1	YOGA		YOGA				
13:45 14:35	SC1		PILATES		PILATES			
13:50 14:10	GYM P		SESSIÓ CORE-MOBILITY EXPRES					
14:05 15:00	SC2	FUNCTIONAL TRAINNING	<b>BODYPUMP</b>	FUNCTIONAL TRAINNING				
14:05 15:00	E				FUNCT TRAIN			
14:15 15:00	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
14:35 15:30	SC1	STEP	TOT BODY	TOTAL TRAINNING				
14:35 15:30	E					FUNCT TRAIN		
14:35 15:30	PI				TOT BODY			
17:35 18:30	SC2	EN FORMA	<b>BODYPUMP</b>		EN FORMA			
17:35 18:30	PI			EN FORMA				
18:05 19:00	SC1	BARRA FIT	EN FORMA					
18:05 19:00	PI				TONO	TONO		
18:05 19:00	SP			GAP				
18:15 19:00	C	CYCLING		CYCLING				
18:35 19:30	SC2	<b>BODYPUMP</b>						
18:35 19:30	PI		<b>BODYPUMP</b>					
18:45 20:00	SC2		YOGA					
18:45 19:30	C		CYCLING		CYCLING	CYCLING		
19:00 19:45	PP			AQUAFIT				
19:05 20:00	E		CROSS TRAINNING		CROSS TRAINNING			
19:05 20:00	SC1	TOT BODY	PILATES					
19:05 20:00	PI				GAP			
19:05 20:00	SP			TOT BODY				
19:15 20:00	C	CYCLING		CYCLING				
19:35 20:30	E	CROSS TRAINNING		CROSS TRAINNING				
19:35 20:50	SC2	YOGA						
19:45 20:30	C		CYCLING		CYCLING			
20:05 21:00	SC1	STEP	TONO					
20:05 21:00	PI				TOT BODY			
20:05 21:00	SP							
20:15 21:00	C	CYCLING		YOGA				
20:15 21:00	C			CYCLING				

Sala	
C	Carpa Cycling
E	Estructura Funcional
SC1	Saló del Centenari 1
SC2	Saló del Centenari 2
PP	Piscina Polo
GYM P	Gym Carpa Polo
PI	Piscina Infantil (activitat al exterior)
SP	Saló Panoràmic

  

<span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;"> </span>	Activitats Cardiovasculars
<span style="background-color: yellow; color: black; padding: 2px;"> </span>	Activitats Holístiques (Body & Mind)
<span style="background-color: green; color: white; padding: 2px;"> </span>	Activitats de Tonificació
<span style="background-color: lightblue; color: black; padding: 2px;"> </span>	Activitats Aquàtiques
<span style="background-color: purple; color: white; padding: 2px;"> </span>	Activitat específica de Cycling
<span style="background-color: orange; color: black; padding: 2px;"> </span>	Activitat Gratuïta al GYM del Polo
<span style="background-color: pink; color: black; padding: 2px;"> </span>	Activitat específica de Ball

  

⚠ CANVIS EN LA UBICACIÓ O HORARI HABITUAL