

# Horari d'Activitats Dirigides del 25 al 31 de Desembre del 2023

Hores	Sala	Dilluns-25	Dimarts-26	Dimecres-27	Dijous-28	Divendres-29	Dissabte-30	Diumenge31
7:30 8:15	C			CYCLING	CYCLING	CYCLING		
7:35 8:30	E				CROSS TRAINNING			
8:05 9:00	2			<b>BODYPUMP</b>				
8:20 8:45	GYM P			ESCOLA D'ESQUENA EXPRESS				
8:35 9:30	SC1				EN FORMA	TOT TRAINNING		
9:05 10:00	SC2			PILATES				
9:35 10:30	SC1			TOT BODY	TONO	ZUMBA		
10:35 11:30	SC1			ZUMBA	PILATES	TOT BODY		
11:35 12:30	SC1			SEVILLANES				
11:45 13:00	SC2				YOGA			
12:00 12:45	PP			AQUAGYM	AQUAFIT	AQUAGYM		
13:30 14:30	SC1			YOGA				
13:45 14:35	SC1				PILATES			
13:50 14:10	GYM P			SESSIÓ CORE-MOBILITY EXPRES				
14:15 15:00	C			CYCLING	CYCLING	CYCLING		
14:05 15:00	SC2			FUNCTIONAL TRAINNING	<b>BODYPUMP</b>			
14:35 15:30	SC1			TOT TRAINNING	TOT BODY	<b>BODYPUMP</b>		
17:35 18:30	SC2				EN FORMA			
18:05 19:00	SC1			GAP	TONO	TONO		
18:15 19:00	C			CYCLING				
18:35 19:30	SC2			<b>BODYPUMP</b>				
18:45 20:00	SC2				YOGA	YOGA		
18:45 19:30	C				CYCLING	CYCLING		
19:00 19:45	PP			AQUAFIT				
19:00 19:55	E				CROSS TRAINNING			
19:05 20:00	SC1			TOT BODY	PILATES	PILATES		
19:15 20:00	C			CYCLING				
19:35 20:30	E			CROSS TRAINNING				
19:35 20:50	SC2			YOGA				
19:45 20:30	C				CYCLING			
20:05 21:00	SC1				TOT BODY			
20:15 21:00	C			CYCLING				

Sala	
C	Carpa Cycling
E	Estructura Funcional
SC1	Salón del Centenario 1
SC2	Salón del Centenario 2
PP	Piscina Polo
GYM P	Gym Carpa Polo

  

	Activitats Cardiovasculars
	Activitats Holístiques (Body & Mind)
	Activitats de Tonificació
	Activitats Aquàtiques
	Activitat específica de Cycling
	Activitat Gratuïta al GYM del Polo
	Activitat específica de Ball

\*La direcció es reserva el dret de modificar l'horari i el contingut d'activitats que en ell s'ofereixen.

\*Horari del 4 de Setembre al 30 de Juny seguint el Calendari Escolar.

\*En el Període de Vacances escolars hi haurà un horari reduït