

# Horari d'Activitats Dirigides del 4 al 10 de Desembre del 2023

Hores	Sala	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8	Dissabte 9	Diumenge 10
7:15 8:15	PP		NATACIÓ					
7:30 8:15	C	CYCLING	CYCLING		CYCLING			
7:35 8:30	SC2		FUNCTIONAL TRAINING					
7:35 8:30	E							
7:30 8:30	SC1		YOGA					
8:05 9:00	2							
8:20 8:45	GYM P							
8:35 9:30	SC1	EN FORMA	EN FORMA		EN FORMA			
9:05 10:00	SC2	PILATES						
9:30 10:45	PI						⚠️ YOGA ⚠️	
9:35 10:30	SC1	TONO	AERODANCE		TONO			
10:00 10:45	C						CYCLING	CYCLING
10:35 11:30	SC1	TOT BODY	PILATES RE		PILATES			
11:00 12:45	PP	AQUAFIT	AQUAGYM					
11:00 12:00	PI						⚠️ TOT BODY ⚠️	TONO
11:45 13:00	SC2		YOGA		YOGA			
12:00 12:45	PP	AQUAGYM	AQUAFIT		AQUAFIT			
12:00 13:00	SC1							PILATES
13:30 14:30	SC1	YOGA						
13:45 14:35	SC1		PILATES		PILATES			
13:50 14:10	GYM P							
14:15 15:00	C	CYCLING	CYCLING		CYCLING			
14:05 15:00	SC2	FUNCTIONAL TRAINING	<b>BODYPUMP</b>					
14:35 15:30	SC1	STEP	TOT BODY		TOT BODY			
17:35 18:30	SC2	EN FORMA	<b>BODYPUMP</b>		EN FORMA			
18:05 19:00	SC1	BARRA FIT	EN FORMA		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 19:55	E		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING			
19:05 20:00	SC1	TOT BODY	PILATES		PILATES			
19:15 20:00	C	CYCLING						
19:35 20:30	E	CROSS TRAINING						
19:35 20:50	SC2	YOGA						
19:45 20:30	C		CYCLING					
20:05 21:00	SC1	STEP	TONO					
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
PI	Piscina Infantil (Activitat al exterior)

  

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

⚠️ LES CLASSES DE YOGA I TOT BODY DEL DISSABTE 9 ES REALITZARAN A LA GESPA DE LA PISCINA INFANTIL AL AIRE LLIURE