

ACTIVITATS DIRIGIDES
De l'1 d'octubre al 20 de desembre de 2020
Zona Esportiva Diagonal - Nova Piscina

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
-------	-------	---------	---------	----------	--------	-----------	----------	----------

SALA 1								
09:30	10:20	BODYSHAPE	STEP	IBT	ZUMBA	GAC		
15:15	16:05	STEP	GAC	BODYSHAPE	IBT	ZUMBA		
17:30	18:20		TONIFICACIÓ		STEP			
18:00	18:50	GAC		BODYSHAPE				
18:45	19:35		IBT		BODYSHAPE			
19:15	20:05	BODYSHAPE		GAC				
20:00	20:50		STEP		ZUMBA			
20:30	21:20	IBT						

SALA 2								
09:15	10:05			POSTURAL				
15:30	16:20	POSTURAL	ESTIRAMENTS			POSTURAL		
17:45	18:35		POSTURAL					
18:30	19:20			POSTURAL				
19:00	19:50		ESTIRAMENTS					
19:30	20:20	ESTIRAMENTS						
19:45	20:35			ESTIRAMENTS	POSTURAL			

SALA 3								
07:15	08:00		VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		
08:00	08:45	SPINNING		SPINNING				
08:30	09:15		SPINNING		SPINNING			
09:15	10:00	SPINNING		SPINNING				
09:45	10:30		SPINNING		SPINNING	SPINNING	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE
10:30	11:15	SPINNING		SPINNING				
11:00	11:45		VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE
12:15	13:00	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE
14:30	15:15		VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE			
15:30	16:15	VIRTUAL BIKE		SPINNING		SPINNING		
17:30	18:15	SPINNING	VIRTUAL BIKE	SPINNING	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		
18:45	19:30	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL BIKE	
20:00	20:45	VIRTUAL BIKE	SPINNING	VIRTUAL BIKE	SPINNING	VIRTUAL BIKE		



PISCINA						
08:30	09:15					
19:00	19:45					
19:15	20:00					

ESTADI MUNICIPAL LA BÒBILA				
10:30	11:30		TAITXÍ	
18:30	19:30	RUNNING		RUNNING -iniciació-

Zona Esportiva Can Tintorer - Pavelló i Piscina

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
-------	-------	---------	---------	----------	--------	-----------	----------

SALA							
08:30	09:20		IBT		BODYSHAPE		
09:30	10:20	STEP		BODYSHAPE		POSTURAL	
09:45	10:35		POSTURAL		ESTIRAMENTS		
15:15	16:05	ZUMBA	BODYSHAPE	IBT	TONIFICACIÓ		
16:30	17:20		ESTIRAMENTS		POSTURAL		
18:45	19:35	IBT	ZUMBA	ESTIRAMENTS	GAC		
20:00	20:50	POSTURAL	ZUMBA	BODYSHAPE	IBT		

PISCINA				
08:30	09:15			
15:30	16:15			