



**ACTIVITATS DIRIGIDES**  
**Del 9 de Gener al 4 de Març de 2017**  
**Zona Esportiva Diagonal - Nova Piscina**

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00	08:45	Sala 2	SPINNING		SPINNING			
08:30	09:15	Piscina		<i>U'ee gym</i>		<i>U'ee gym</i>	<i>U'ee aerobic</i>	
09:15	10:05	Sala 2	SPINNING		POSTURAL			
09:30	10:20	Sala 1	BODYSHAPE	STEP	IBT	ZUMBA	GAC	
09:45	10:30	Sala 2					SPINNING	SPINNING
14:15	14:45	Sala 2		CICLO EXPRÉS		CICLO EXPRÉS		
15:15	16:05	Sala 1	STEP	GAC	BODYSHAPE	POSTURAL	ZUMBA	
15:30	16:20	Sala 2	POSTURAL	ESTIRAMENTS				
15:30	16:15	Sala 2			SPINNING		SPINNING	
15:30	16:30	Pavelló					TAI-TXI*	
17:30	18:20	Sala 1		POSTURAL		STEP		
17:30	18:15	Sala 2	SPINNING					
18:00	18:50	Sala 1			GAC			
18:30	19:20	Sala 1		IBT		BODYSHAPE		
18:30	19:15	Sala 2	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
19:00	19:50	Sala 1	BODYSHAPE		IBT			
19:15	20:00	Piscina	<i>U'ee aerobic</i>	<i>U'ee gym</i>		<i>U'ee gym</i>		
19:15	20:00	Piscina		<i>U'ee hand</i>		<i>U'ee hand</i>		
19:30	20:20	Sala 1		STEP		GAC		
19:30	20:15	Sala 2			SPINNING			
19:30	20:20	Sala 2	POSTURAL					
20:00	20:45	Sala 2		SPINNING		SPINNING		
20:30	21:20	Sala 1	GAC	BODYSHAPE		ZUMBA		
20:45	21:30	Sala 2			ESTIRAMENTS			
21:00	21:45	Sala 2		SPINNING		SPINNING		

**Zona Esportiva Can Tintorer - Pavelló i Piscina**

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00	08:50	Sala		IBT		GAC		
08:15	09:00	Piscina			<i>U'ee gym</i>		<i>U'ee gym</i>	
09:30	10:20	Sala	STEP	POSTURAL	BODYSHAPE	ESTIRAMENTS		
15:15	16:05	Sala		GAC		BODYSHAPE		
15:30	16:20	Pavelló	ZUMBA		IBT			
15:30	16:15	Piscina					<i>U'ee gym</i>	
16:15	17:05	Sala		ESTIRAMENTS		POSTURAL		
18:30	19:20	Sala	IBT	ZUMBA	ESTIRAMENTS	GAC		
19:15	20:00	Piscina			<i>U'ee gym</i>			
19:30	20:20	Sala	STEP	BODYSHAPE	POSTURAL	IBT		
20:00	20:45	Piscina	<i>U'ee gym</i>					

\*TAI-TXI -> TOTS ELS DIVENDRES DE 15.30 A 16.30 H. (excepte festius)  
L'activitat es realitzarà al pavelló Jacme March