

ACTIVITATS DIRIGIDES 2021
De l'1 de setembre al 3 d'octubre

Zona Esportiva Diagonal - Nova Piscina

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
SALA 1								
09:30	10:20	IBT	ZUMBA	BODYSHAPE	GAC	STEP		
15:15	16:05	STEP	GAC	IBT	BODYSHAPE	ZUMBA		
17:30	18:20		TONIFICACIÓ		IBT			
18:00	18:50	BODYSHAPE		GAC				
18:45	19:35		IBT		BODYSHAPE			
19:15	20:05	ZUMBA		TONIFICACIÓ				
20:00	20:50		STEP		ZUMBA			
20:30	21:20	GAC						
SALA 2								
08:30	09:20			POSTURAL				
15:30	16:20	POSTURAL					POSTURAL	
17:45	18:35		POSTURAL		ESTIRAMENTS			
18:30	19:20			POSTURAL				
19:00	19:50		ESTIRAMENTS		POSTURAL			
19:30	20:20	ESTIRAMENTS						
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		SPINNING		
09:45	10:30		SPINNING		SPINNING		VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE
10:30	11:15	VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE				
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		VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE		
17:15	18:00	SPINNING	VIRTUAL BIKE	SPINNING	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE		
18:30	19:15	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL BIKE	
19:45	20:30	VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE		VIRTUAL BIKE		
20:00	20:45		SPINNING		SPINNING			
PISCINA								
08:30	09:15		Ulla gym		Ulla gym	Ulla aerobic		
19:00	19:45	Ulla aerobic						
19:30	20:15		Ulla hand					

Zona Esportiva Can Tintorer - Pavelló i piscina

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
SALA								
08:30	09:20		POSTURAL		IBT			
09:30	10:20	ZUMBA		STEP		POSTURAL		
09:45	10:35		BODYSHAPE		ESTIRAMENTS			
15:15	16:05	IBT	ZUMBA	POSTURAL	BODYSHAPE	ZUMBA		
16:30	17:20		ESTIRAMENTS		POSTURAL			
18:45	19:35	GAC	IBT	ZUMBA	GAC			
20:00	20:50	ESTIRAMENTS	TONIFICACIÓ	BODYSHAPE	IBT			
PISCINA								
08:30	09:15			Ulla aerobic		Ulla gym		