

CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES DE SETEMBRE 2020 CEM CAN ROCA

Del 31 d'agost al 30 de setembre

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.30	08.20	SC	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR				
08.30	09.20	PP	AIGUAGIM	AIGUASALUT	AIGUAGIM		AIGUAGIM		
		SC					CICLISME INDOOR		CICLISME VIRTUAL
		S1				ZUMBA			
		G	IBT	GAC	GIMSUAU				
09.30	10.20	PP					AIGUASALUT		
		SC	CICLISME INDOOR		CICLISME VIRTUAL			CICLISME INDOOR	
		S1	ZUMBA	POSTURAL	IBT		IBT		
		G				POSTURAL			
10.30	11.20	SC		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR			CICLISME VIRTUAL
		S1							
		G	PILATES		PILATES	GAC	CARDIOBOX	GAC	
11.30	12.20	SC			CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		
		S1	GAC	PILATES		PILATES			
12.30	13.20	SC						CICLISME VIRTUAL	
		S1	POSTURAL	IBT	POSTURAL	IBT	PILATES		
14.30	15.20	S1		ZUMBA	GAC				
15.30	16.20	SC		CICLISME VIRTUAL		CICLISME VIRTUAL	CICLISME VIRTUAL		
		PS	AIGUAFITNES		AIGUAFITNES				
		G	ZUMBA						
		S1				GIMSUAU			
16.15	17.05	PP			CICLISME VIRTUAL				
		S1	PILATES	GAC			IBT		
17.15	18.05	SC		CICLISME VIRTUAL		CICLISME VIRTUAL		CICLISME VIRTUAL	
		S1	GAC	ZUMBA	ZUMBA	PILATES	POSTURAL		
18.15	19.05	PS			AIGUAFITNES		AIGUAFITNES		
		SC	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		
		S1		PILATES					
		G	ZUMBA			GAC	ZUMBA		
19.15	20.05	PS		AIGUAFITNES		AIGUAFITNES			
		SC		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR			
		S1	PILATES				PILATES		
		G		CARDIOBOX	GAC	ZUMBA			
20.15	21.05	PS	HARDCIRCUIT						
		SC	CICLISME VIRTUAL		CICLISME INDOOR		CICLISME VIRTUAL		
		S1	IBT	POSTURAL	ZUMBA	POSTURAL			

MATI

MIGDIA

TARDA

## ESPAIS

G. GESPA EXTERIOR	S1. SALA DIRIGIDES 1	SC. SALA CICLISME SF. SALA FITNESS	PP. PISCINA PETITA	PS. PISCINA SEMIFONDA
-------------------	----------------------	---	--------------------	-----------------------

## CLASSIFICACIÓ DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓ	MIXTE	SALUT	AQUÀTIQUES
CICLISMO INDOOR	GAC	IBT	PILATES	AIGUAGIM
ZUMBA		CARDIOBOX	POSTURAL	AIGUAFITNES
				AIGUASALUT
				HARDCIRCUIT

(1) Aquestes activitats necessiten inscripció prèvia.

(2) La direcció podrà, quan ho cregui oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

(3) Aquestes activitats estan destinades a majors de 16 anys.

(4) En cas d'inclèmències meteorològiques les classes programades a la gespa es passaran a la sala 1, respectant l'aforament de 15 places i l'ordre d'inscripció.

## Descarrega la nostra app



Horaris  
Reserva la teva plaça a les activitats  
Rutines d'entrenament  
Evolució de la teva composició corporal  
Y més....

