

CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2021

CEM CAN ROCA

Del 28 de juny al 31 de juliol

	Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
MATÍ	08.30	09.20	PP	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM			
			S1	ZUMBA	POSTURAL	IBT	POSTURAL	IBT			
	09.30	10.20	S2	POSTURAL	PILATES	GAC	PILATES	POSTURAL			
			S1	CICLISME INDOOR	ZUMBA	CICLISME INDOOR	IBT	BODY PUMP	CICLISME INDOOR		
	10.30	11.20	S2	PILATES	POSTURAL	PILATES	POSTURAL	GAC			
			S1	GAC	BODY PUMP	IBT	CICLISME INDOOR	ZUMBA	GAC		
	11.30	12.00	EX.1	CORE 30'	FUNCIONAL 30'	CORE 30'	GLUTIS 30'	CORE 30'			
	15.30	16.20	PS	AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS					
	TARDA	16.15	17.05	PP		AIGUASALUT		AIGUASALUT			
				EX.1	PILATES		IBT		FUNCIONAL 30'		
17.15		18.05	S2	POSTURAL	GAC	PILATES	FUNCIONAL 30'	POSTURAL			
			EX.1	BODY PUMP	ZUMBA	GAC	GAC	IBT			
18.15		19.05	PS	AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS					
			S2		POSTURAL		PILATES	CORE 30'			
			EX.1	ZUMBA	BODY PUMP	CICLISME INDOOR	ZUMBA	CICLISME INDOOR			
19.15		20.05	PS		AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS				
			S2	GAC		POSTURAL		PILATES			
			EX.1	IBT	CICLISME INDOOR	ZUMBA	CARDIOBOX	BODY PUMP			
20.15	21.00	PS	HARD CIRCUIT		HARD CIRCUIT						
		S1/EX.1	PILATES	IBT	IBT	POSTURAL					

- (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) En cas d'inclèmències meteorològiques les classes a l'exterior es passaran a la sala 1 o 2.