

CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2021

CEM CAN ROCA

Del 30 d'agost al 30 de setembre

	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'			
	TARDA	15.30	16.20	PS	AIGUAFITNESS		AIGUAFITNESS				
				EX.1	PILATES		IBT		FUNCIONAL 30'		
		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	CICLISME INDOOR	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'inclemències meteorològiques les classes a l'exterior es passaran a la sala 1 o 2.