

CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2021

CEM CAN ROCA

A partir del 1 d'Octubre

Inici	Final	DILLUNS	Espai	DIMARTS	Espai	DIMECRES	Espai	DIJOUS	Espai	DIVENDRES	Espai	DISSABTE	Espai	DIUMENGE	
08.30	09.20	AIGUAGIM	PP	AQUADYNAMIC	PS	AIGUAGIM	PP	AQUADYNAMIC	PS	AIGUASALUT	PP				
		ZUMBA	S1	BODY PUMP	S1	IBT	S1	POSTURAL	S1	BODY PUMP	S1				
		POSTURAL	S2			PILATES	S2								
09.30	10.20	IBT	S2	AIGUAGIM	PP	POSTURAL	S2	BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1	CICLISMO OUTDOOR	EXT.1		
		CICLISMO OUTDOOR	EXT.1	ZUMBA	S1	CICLISMO OUTDOOR	EXT.1	FUNCIONAL 30'	SC	PILATES	S2				
				POSTURAL	S2										
				FUNCIONAL 30'	SC										
10.30	11.20	GAC	S1	CARDIOBOX	S1	IBT	S1	BODY BALANCE	S1	GIMSUAU	S1	BODY PUMP	S1		
		BODY BALANCE	S2	GIMSUAU	S2	PILATES	S2	IBT	S2						
11.30	12.20	PILATES	S1	IBT	S1	POSTURAL	S1	GAC	S1	GAC	S1				
12.30	13.20	AQUADYNAMIC	PS	AQUADYNAMIC	PS	AIGUASALUT	PP	AIGUAGIM	PP	AIGUASALUT	PP				
		CORE 30'	S1	GLUTIS 30'	S1	FUNCIONAL 30'	S1	PILATES	S1	CORE 30'	S1				
14.15	15.05	GAC	S1			IBT	S1			PILATES	S1				
15.15	16.05	IBT	S1	BODY PUMP	S1	CORE 30'	S1	GIMSUAU	S1	IBT	S1				
16.15	17.05	POSTURAL	S1	FUNCIONAL 30'	S1	PILATES	S1	CORE 30'	S1						
						GLUTIS 30'	SC								
17.15	18.05	BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1	BODY BALANCE	S1	PILATES	S1	BODY BALANCE	S2				
		IBT	SC	GIMSUAU	S2	GAC	SC	GAC	S2	CICLISMO OUTDOOR	EXT.1				
18.15	19.05	AIGUASALUT	PP	BODY PUMP	S1	AIGUASALUT	PP	ZUMBA	S1	ZUMBA	S1				
		ZUMBA	S1	POSTURAL	S2	IBT	S1	IBT	S2	POSTURAL	S2				
		PILATES	S2			PILATES	S2			CORE 30'	SC				
		FUNCIONAL 30'	SC			CICLISMO OUTDOOR	EXT.1								
19.15	20.05	GAC	S1	AQUADYNAMIC	PS	ZUMBA	S1	AQUADYNAMIC	PS	AQUADYNAMIC	PS				
		BODY BALANCE	S2	PILATES	S2	IBT	S2	CARDIOBOX	S1	BODY PUMP	S1				
				CICLISMO OUTDOOR	EXT.1			POSTURAL	S2	PILATES	S2				
				GLUTIS 30'	SC										
20.15	21.05	AIGUAHARD	PS	IBT	S1	AIGUAHARD	PS	BODY PUMP	S1	IBT	S1				
		PILATES	S1	POSTURAL	S2	POSTURAL	S2	BODY BALANCE	S2						
		CICLISMO OUTDOOR	EXT.1			CICLISMO OUTDOOR	EXT.1								

MATÍ

MIGDIA

TARDA

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, en el cas de ciclisme la classe serà substituïda per un IBT.