

CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2022

A partir del 10 de gener

CEM CAN ROCA

	Inici	Final	DILLUNS	Espai	DIMARTS	Espai	DIMECRES	Espai	DIJOUS	Espai	DIVENDRES	Espai	DISSABTE	Espai	DIUMENGE	
MAT	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										
	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				
	MIGDA	12.30	13.20	AIGUAGIM	PS	AQUADYNAMIC	PS	AIGUASALUT	PP	AIGUAGIM	PP	AIGUASALUT	PP			
				CORE 30'	S1	GLUTIS 30'	S1	FUNCIONAL 30'	S1	PILATES	S1	POSTURAL	S1			
		14.15	15.05	FUNCIONAL 30'	S1			IBT	S1							
15.15		16.05			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									
TARDEA	17.15	18.05	BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1	BODY BALANCE	S1	PILATES	S1	BODY BALANCE	S2				
			PILATES	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				
			POSTURAL	S2			PILATES	S2			CORE 30'	SC				
	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	AQUADYNAMIC	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									

(1) Aquestes activitats necessiten inscripció prèvia. (2) Les activitats ubicades a la sala 1 es realitzaran prioritàriament a l'exterior, sempre que sigui possible, per prevenció davant el COVID-19. En cas d'inclèmències meteorològiques les classes de ciclisme outdoor seran substituïdes per un IBT. (3) 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.