



# CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2022

# CEM CAN ROCA

A partir del 25 d'abril.

Inici	Final	DILLUNS	Espai	DIMARTS	Espai	DIMECRES	Espai	DIJOUS	Espai	DIVENDRES	Espai	DISSABTE	Espai	DIUMENGE	Espai
07.30	08.20	CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC								
08.30	09.20	AIGUAGIM	PP	AQUADYNAMIC	PS	AIGUAGIM	PP	AQUADYNAMIC	PS	AIGUASALUT	PP			CICLISMO VIRTUAL	SC
		ZUMBA	S1	BODY PUMP	S1	IBT	S1	POSTURAL	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC				
		POSTURAL	S2	CICLISMO VIRTUAL	SC	PILATES	S2								
09.30	10.20	IBT	S1	AIGUAGIM	PP	POSTURAL	S1	BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1	CICLISMO INDOOR	SC		
		CICLISMO INDOOR	SC	ZUMBA	S1	CICLISMO INDOOR	SC	CICLISMO VIRTUAL	SC	PILATES	S2				
				POSTURAL	S2			FUNCIONAL 30'	S2						
10.30	11.20	BODY BALANCE	S1	BODY COMBAT	S1	IBT	S1	BODY BALANCE	S1	BODY PUMP	S1	BODY PUMP	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC
		GIMSUAU	S2	CICLISMO INDOOR	SC	PILATES	S2	IBT	S2	GIMSUAU	S2				
11.30	12.20	PILATES	S1	IBT	S1	POSTURAL	S1	GIMSUAU	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC				
		CICLISMO VIRTUAL	SC	GIMSUAU	S2	CICLISMO VIRTUAL	SC								
12.30	13.20	AIGUAGIM	PS	AQUADYNAMIC	PS	AIGUASALUT	PP	AIGUAGIM	PP	AIGUASALUT	PP	CICLISMO VIRTUAL	SC		
				GLUTIS 30'	S1			PILATES	S1	POSTURAL	S1				
				CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC						
14.30	15.20	FUNCIONAL 30'	S1			CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC				
15.15	16.05			BODY PUMP	S1	CORE 30'	S1	GIMSUAU	S1	IBT	S1				
				CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC						
16.15	17.05	POSTURAL	S1	FUNCIONAL 30'	S1	PILATES	S1	CORE 30'	S1						
		CICLISMO VIRTUAL	SC			GLUTIS 30'	S2								
17.15	18.05	BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1	BODY BALANCE	S1	PILATES	S1	BODY BALANCE	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC		
				GIMSUAU	S2	CICLISMO VIRTUAL	SC	GAC	S2	CICLISMO INDOOR	SC				
				CICLISMO VIRTUAL	SC					FUNCIONAL 30'	S2				
18.15	19.05	AIGUASALUT	PP	BODY PUMP	S1	AIGUASALUT	PP	ZUMBA	S1	ZUMBA	S1				
		ZUMBA	S1	POSTURAL	S2	IBT	S1	CICLISMO INDOOR	SC	POSTURAL	S2				
		CICLISMO INDOOR	SC			PILATES	S2								
		PILATES	S2			CICLISMO INDOOR	SC								
19.15	20.05	GAC	S1	AQUADYNAMIC	PS	ZUMBA	S1	AQUADYNAMIC	PS	AQUADYNAMIC	PS	CICLISMO VIRTUAL	SC		
		BODY BALANCE	S2	PILATES	S1	IBT	S2	BODY COMBAT	S1	BODY PUMP	S1				
				CICLISMO INDOOR	SC			POSTURAL	S2	PILATES	S2				
20.15	21.05	AQUADYNAMIC	PS	IBT	S1	AQUADYNAMIC	PS	BODY PUMP	S1	IBT	S1				
		PILATES	S1	POSTURAL	S2	POSTURAL	S1	BODY BALANCE	S2	CICLISMO VIRTUAL	SC				
		CICLISMO INDOOR	SC			CICLISMO INDOOR	SC	CICLISMO VIRTUAL	SC						

MAT

MIGDIA

TARDA

ATENCIÓ: Les activitats ubicades a la sala 1 es realitzaran prioritàriament a l'exterior, quan això passi, les activitats de la sala 2 es podran realitzar a la sala 1 segons valoració del tècnic corresponent. La direcció podrà, per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.