

CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2022

CEM CAN ROCA

A partir del 4 de setembre

	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			CICLISMO VIRTUAL	SC				
MATI	08.30	09.20	AIGUAGIM	PP	PILATES	S1	AIGUAGIM	PP	PILATES	S1	AIGUASALUT	PP			CICLISMO VIRTUAL	SC
			POSTURAL	S1	GLUTIS	S2	POSTURAL	S1	GLUTIS	S2	IBT	S1				
			FUNCIONAL 30'	S2	CICLISMO VIRTUAL	SC	CORE	S2	CICLISMO VIRTUAL	SC						
	09.30	10.20	ZUMBA	S1	BODY PUMP	S1	GAC	S1	BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1	CICLISMO INDOOR	SC		
			PILATES	S2	POSTURAL	S2	CICLISMO INDOOR	SC	PILATES	S2	POSTURAL	S2				
10.30	11.20	BODY BALANCE	S1	ZUMBA	S1	PILATES	S1	POSTURAL	S1	BODY BALANCE	S1	BODY PUMP	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC	
		CICLISMO INDOOR	SC	PILATES	S2	IBT	S2	CICLISMO INDOOR	SC	GAC	S2					
				AIGUAGIM	PP											
MIGDIA	11.30	12.20	CORE	S1	FUNCIONAL 30'	S1	CORE	S1	GLUTIS	S1	CORE	S1				
							CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC				
											AQUADYNAMIC	PS				
	13.30	14.20			CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC						
	14.30	15.20	CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC				
15.15	16.05	AIGUAGIM	PS	CICLISMO VIRTUAL	SC	AIGUASALUT	PP	CICLISMO VIRTUAL	SC							
		IBT	S1													
	16.15	17.05	PILATES	S1	CORE	S1	IBT	S1	AIGUAGIM	PP	GLUTIS	S1				
		CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC	GAC	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC					
17.15	18.05	BODY PUMP	S1	AQUADYNAMIC	PS	BODY BALANCE	S1	BODY PUMP	S1	IBT	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC			
		FUNCIONAL 30'	EX	ZUMBA	S1	FUNCIONAL 30'	EX	POSTURAL	S2	BODY BALANCE	S2					
				GAC	S2			FUNCIONAL 30'	EX							
18.15	19.05	AQUADYNAMIC	PS	BODY PUMP	S1	AIGUAGIM	PS	ZUMBA	S1	AQUADYNAMIC	PS					
		ZUMBA	S1	POSTURAL	S2	CICLISMO INDOOR	SC	PILATES	S2	CICLISMO INDOOR	SC					
		PILATES	S2	FUNCIONAL 30'	EX	CORE	S1			FUNCIONAL 30'	S1					
19.15	20.05	GAC	S1	AIGUAGIM	PS	BODY PUMP	S1	AQUADYNAMIC	PS	BODY PUMP	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC			
		BODY BALANCE	S2	CICLISMO INDOOR	SC	PILATES	S2	BODY COMBAT	S1	PILATES	S2					
				PILATES	S1			GLUTIS	S2							
20.15	21.05	CICLISMO INDOOR	SC	BODY COMBAT	S1	IBT	S1	POSTURAL	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC					
		FUNCIONAL 30'	S1			AQUADYNAMIC	PS									
		AIGUAGIM	PS													

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.