



CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2023

CEM CAN ROCA

A partir del 9 de gener

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

ATENCIÓ: Les activitats ubicades a la sala 1 es podran realitzar 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.