

CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2023

CEM CAN ROCA

Del 4 de setembre a l'1 d'octubre.

	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				
MATI	08.30	09.20	AQUADYNAMIC	PS	PILATES	S1	IBT	S1	PILATES	S1	FUNCIONAL 30'	S1			CICLISMO VIRTUAL	SC
			POSTURAL	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC						
	09.30	10.20	ZUMBA	S1	ZUMBA	S1	AIGUAGIM	PS	BODY PUMP	S1	AIGUAGIM	PS	CICLISMO INDOOR	SC		
			PILATES	S2	POSTURAL	S2	PILATES	S1	BODY BALANCE	S2	ZUMBA	S1	PILATES	S2		
10.30	11.20	BODY BALANCE	S1	BODY COMBAT	S1	BODY BALANCE	S1	AQUADYNAMIC	PS	BODY BALANCE	S1	BODY PUMP	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC	
		CICLISMO INDOOR	SC	PILATES	S2	IBT	S2	POSTURAL	S1	IBT	S2					
				AQUADYNAMIC	PS			IBT	S2							
11.30	12.20	CORE	S1	FUNCIONAL 30'	S1	CORE	S1	GLUTIS	S1	FUNCIONAL 30'	S1					
				CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC	CICLISMO VIRTUAL	SC					
										AIGUASALUT	PP					
12.30	13.20	AIGUAGIM	PS			AIGUAGIM	PS									
MIGDIA	13.30	14.20	CICLISMO VIRTUAL	SC	CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC						
	14.30	15.20					CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC				
	15.15	16.05	AIGUAGIM	PS	CICLISMO VIRTUAL	SC	AIGUAGIM	PS	CICLISMO VIRTUAL	SC	IBT	S1				
	16.15	17.05	PILATES	S1	IBT	S1	POSTURAL	S1	GAC	S1	GLUTIS	S1				
CICLISMO VIRTUAL			SC			CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC					
17.15	18.05	AIGUAGIM	PS	AIGUAGIM	PS	AIGUAGIM	PS	AIGUAGIM	PS	BODY BALANCE	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC			
		BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1	PILATES	S1	BODY PUMP	S1							
		FUNCIONAL 30'	S2	POSTURAL	S2	CICLISMO VIRTUAL	SC	PILATES	S2							
18.15	19.05	ZUMBA	S1	IBT	S1	BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1	AQUADYNAMIC	PS					
		PILATES	S2	PILATES	S2	GIMSUAU	S2	POSTURAL	S2	CICLISMO INDOOR	SC					
		CICLISMO VIRTUAL	SC	CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC	FUNCIONAL 30'	S1					
19.15	20.05	IBT	S1	AQUADYNAMIC	PS	CICLISMO INDOOR	SC	AQUADYNAMIC	PS	BODY PUMP	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC			
		BODY BALANCE	S2	BODY PUMP	S1	POSTURAL	S1	BODY COMBAT	S1							
20.15	21.05	CICLISMO INDOOR	SC	BODY COMBAT	S1	IBT	S1	BODY BALANCE	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC					
		AIGUAGIM	PS			AQUADYNAMIC	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.

Nota: del 12 al 24 de setembre (tots dos inclosos) les piscines telescòpica i petita romandran tancades per treballs de manteniment. Durant aquest període no hi haurà activitats aquàtiques (aiguagym, aquadynamic,...)