

CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2024

CEM CAN ROCA

SETMANA SANTA del 25 al 31 de març

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	AIGUAGIM	PS	CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC
		POSTURAL	S1	IBT	S1	IBT	S1								
8.45	9.15			CORE 30'	S2										
09.30	10.20	IBT	S2	AIGUAGIM	PP	BODY BALANCE	S1	BODY PUMP	S1			CICLISMO INDOOR	SC		
		ZUMBA	S1	ZUMBA	S1	CICLISMO INDOOR	SC	PILATES	S2						
		CICLISMO VIRTUAL	SC	POSTURAL	S2			CICLISMO VIRTUAL	SC						
10.30	11.20	BODY BALANCE	S1	IBT	S1	PILATES	S1	ZUMBA	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC	IBT	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC
		GIMSUAU	S2	PILATES	S2	CICLISMO VIRTUAL	SC	IBT	S2						
11.30	12.20	PILATES	S1	BODY BALANCE	S1	POSTURAL	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC			ESTIRAMENTS 30'	S1		
		CICLISMO VIRTUAL	SC	CICLISMO VIRTUAL	SC										
12.30	13.20	AIGUAGIM	PP	AIGUAGIM	PS	AIGUASALUT	PP	POSTURAL	S1			CICLISMO VIRTUAL	SC		
				CORE 30'	S1	GLUTIS 30'	S1								
13.30	14.20			CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC						
14.30	15.20	FUNCIONAL 30'	S1												
15.15	16.05	CICLISMO VIRTUAL	SC			IBT	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC						
						CICLISMO VIRTUAL	SC								
16.15	17.05	POSTURAL	S1	PILATES	S1	PILATES	S1	IBT	S1						
		CORE 30'	S2	CICLISMO VIRTUAL	SC	CORE 30'	S2								
17.15	18.05	BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1	IBT	S1	POSTURAL	S1			CICLISMO VIRTUAL	SC		
		CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC	GAC	S2						
18.15	19.05	AIGUASALUT	PP	BODY PUMP	S1	BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1						
		ZUMBA	S1	POSTURAL	S2	POSTURAL	S2	CICLISMO INDOOR	SC						
		CICLISMO INDOOR	SC	CICLISMO VIRTUAL	SC	CICLISMO INDOOR	SC								
		CROSS TRAINING	EX	CROSS TRAINING	EX	CROSS TRAINING	EX								
19.15	20.05	GAC	S1	AIGUAGIM	PS	ZUMBA	S1	AIGUAGIM	PS			CICLISMO VIRTUAL	SC		
		POSTURAL	S2	CICLISMO INDOOR	SC	BODY BALANCE	S2	BODY COMBAT	S1						
								POSTURAL	S2						
20.15	21.05	AQUADYNAMIC	PS	IBT	S1	AQUADYNAMIC	PS	PILATES	S1						
		PILATES	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC	POSTURAL	S1	IBT	S2						
		CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	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.