

CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2026

CEM CAN ROCA

Del 3 al 30 d'agost

	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				
	08.30	09.20	AIGUAGIM	PS	PILATES	S1	AIGUAGIM	PS	FUNCIONAL 30'	S1	POSTURAL	S2			CICLISMO VIRTUAL	SC
			FUNCIONAL 30'	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC						
	09.30	10.20	IBT	S1	BODY PUMP	S1	CICLISMO INDOOR	SC	BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC		
			CICLISMO VIRTUAL	SC					CICLISMO VIRTUAL	SC						
	10.30	11.20	BODY BALANCE	S1	GAC	S1	POSTURAL	S2	IBT	S1	BODY BALANCE	S1			CICLISMO VIRTUAL	SC
			CROSS TRAINING	EXT	CICLISMO VIRTUAL	SC	CICLISMO VIRTUAL	SC	AIGUAGIM	PS						
	11.30	12.20	CORE	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC	GAC	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC	FUNCIONAL 30'	S1				
			CICLISMO VIRTUAL	SC							CICLISMO VIRTUAL	SC				
	12.30	13.20	AIGUAGIM	PS			AIGUAGIM	PS			AIGUAGIM	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			CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC	IBT	S1				
	16.15	17.05	CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC				
	17.15	18.05	IBT	EXT	ZUMBA	S1	IBT	S1	POSTURAL	S1	PILATES	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC		
			AIGUAGIM	PS	PILATES	S2	CICLISMO VIRTUAL	SC	AIGUAGIM	PS						
	18.15	19.05	BODY BALANCE	S1	IBT	S1	BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1	AIGUAGIM	PS				
			CORE	S2	CICLISMO VIRTUAL	SC	POSTURAL	S2	CICLISMO VIRTUAL	SC	CICLISMO INDOOR	SC				
	19.15	20.05	CICLISMO INDOOR	SC	POSTURAL	S1	CROSS TRAINING	EXT	IBT	S1	BODY PUMP	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC		
					AIGUAGIM	PS	AIGUAGIM	PS								
	20.15	21.05	POSTURAL	S1	CROSS TRAINING	EXT	CICLISMO INDOOR	SC	CROSS TRAINING	EXT	CICLISMO VIRTUAL	SC				

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.