

CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2026

CEM CAN ROCA

Del 31 d'agost al 13 de setembre *Sala ciclisme indoor fora de servei

Inici	Final	DILLUNS	Espai	DIMARTS	Espai	DIMECRES	Espai	DIJOUS	Espai	DIVENDRES	Espai	DISSABTE	Espai	DIUMENGE	Espai
07.30	08.20			CROSS TRAINING	EXT	PILATES	S1			IBT	S1				
08.30	09.20	AQUADYNAMIC	PS	IBT	S1	AQUADYNAMIC	PS	POSTURAL	S1	POSTURAL	S1				
		POSTURAL	S1	GIMSUAU	S2	IBT	S1	CROSS TRAINING	EXT	CORE 30'	S1				
						POSTURAL	S2								
09.30	10.20	ZUMBA	S1	BODY PUMP	S1	BODY BALANCE	S1	BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1				
		IBT	S2	POSTURAL	S2			PILATES	S2	PILATES	S2				
10.30	11.20	BODY BALANCE	S1	PILATES	S1	PILATES	S1	ZUMBA	S1	GAC	S1	IBT	S1		
		GIMSUAU	S2			CROSS TRAINING	EXT	ESTIRAMENTS 30'	S1	POSTURAL	S2				
11.30	12.20	CORE 30'	S1			GLUTIS 30'	S1			BODY BALANCE	S1	ESTIRAMENTS 30'	S1		
12.30	13.20	AQUAGYM	PS	AQUAGYM	PS	AQUAGYM	PS	AQUAGYM	PS	AQUAGYM	PS				
13.30	14.20														
14.30	15.20	FUNCIONAL 30'	S1			FUNCIONAL 30'	S1	ESTIRAMENTS 30'	S1						
15.15	16.05			CORE 30'	S1			CORE 30'	S1	IBT	S1				
16.15	17.05	POSTURAL	S1	IBT	S1	PILATES	S1	IBT	S1	POSTURAL	S1				
17.15	18.05	AIGUAGIM	PS	BODY BALANCE	S1	IBT	S1	BODY PUMP	S1	BODY BALANCE	S1				
		BODY PUMP	S1	CROSS TRAINING	EXT	POSTURAL	S2	POSTURAL	S2	IBT	S2				
				AIGUAGIM	PS			AIGUAGIM	PS						
18.15	19.05	ZUMBA	S1	IBT	S1	BODY PUMP	S1	PILATES	S2	PILATES	S1				
		PILATES	S2	POSTURAL	S2			CROSS TRAINING	EXT						
19.15	20.05	IBT	S1	BODY PUMP	S1	BODY BALANCE	S1	POSTURAL	S1	BODY PUMP	S1				
		BODY BALANCE	S2	AQUADYNAMIC	PS	CROSS TRAINING	EXT	AIGUAGIM	PS	AQUADYNAMIC	PS				
		CROSS TRAINING	EXT												
		AQUADYNAMIC	PS												
20.15	21.05	FUNCIONAL 30'	S1	PILATES	S1	POSTURAL	S1	BODY BALANCE	S1						
						AIGUAGIM	PS								

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. En cas de que les condicions climatològiques no siguin aptes per a la classe de cross training aquesta serà anul·lada. 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.