





HORARIS D'ACTIVITATS 2021-2022

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.15	MAC-ROLL Sala 1		COS GLOBAL Sala 1		
09.30	MAC-ROLL Sala 1	TONIFICACIÓ Sala 1	TONIFICACIÓ Sala 1	BODY PUMP Exterior	TONIFICACIÓ Sala 1
10.30		COS GLOBAL Sala 1		TONIFICACIÓ SUAU Sala 1	
10.45					ESTIRAMENTS CONSCIENTS Sala 1
12.00			AQUAGYM Piscina		
14.00	BODY PUMP Exterior		BODY PUMP Exterior		CYCLING I ABDOMINALS Exterior
15.00		COS GLOBAL Sala 1			
17.00		DANCE Sala 1			
18.00	MAC-ROLL Exterior	TONIFICACIÓ Sala 1	BODY FIT Sala 1	TONIFICACIÓ Exterior	TONIFICACIÓ Sala 1
18.00	DANCE ZUMBA Sala 1		ESTIRAMENTS Sala 2		PILATES Sala 2
19.00	MAC-ROLL Exterior	BODY PUMP Exterior	I LOVE DANCE Sala 1	BODY PUMP Exterior	DANCE ZUMBA Sala 1
19.00	TONIFICACIÓ Sala 1	ESTIRAMENTS CONSCIENTS Sala 1		HATHA IOGA Sala 1	PILATES Sala 2
19.30	PILATES Sala 2				
20.00		CYCLING Exterior	BODY PUMP Sala 1	DANCE Sala 1	
20.10	CYCLING Exterior		CYCLING Exterior	CYCLING Exterior	CYCLING Exterior

	DISSABTE	DIUMENGE
10.30	CYCLING Exterior	
10.30	TONIFICACIÓ Sala 1	
11.00		CYCLING Exterior
11.30	DANCE ZUMBA Sala 1	
12.15		BODY PUMP Exterior
12.30	BODY PUMP Exterior	

	Activitats d'intensitat baixa
	Activitats d'intensitat mitja i tonificació
	Activitats d'intensitat alta
	Activitats de ball