



## Piscina Petita | Gran | Indoor

Inici	Fi	Piscina	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:30	08:15	PG	BOARDFIT		BOARDFIT			
08:15	09:00	PP	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUADANCE	
08:15	09:00	PI	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	
09:00	09:45	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	
09:45	10:30	PP	AQUA TBC					
10:00	10:45	PP		AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC
10:15	11:00	PG	AIGÜES PROFUNDES	AIGÜES PROFUNDES	AIGÜES PROFUNDES	AIGÜES PROFUNDES	AIGÜES PROFUNDES	
10:30	11:15	PP	AQUAGIM					
11:00	11:45	PP		AQUADANCE	AQUA TBC	HIDROPOWER	AQUAGIM	AQUAGIM
11:15	12:00	PP	AQUA TBC					
14:15	15:00	PG		BOARDFIT		BOARDFIT		
14:15	15:00	PP	AQUA TBC		HIDROPOWER		AQUAGIM	
15:15	16:00	PP		AQUA TBC		AQUAGIM		
18:00	18:45	PP	HIDROPOWER		AQUA TBC			
19:00	19:45	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	
20:00	20:45	PP	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUARUNNING +AB	HIDROPOWER	AQUA TBC	
20:15	21:00	PG		BOARDFIT		BOARDFIT		
21:00	21:45	PG			BOARDFIT			

## Cycling

Inici	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	C	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		
08:00	C	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:15	C	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING		
10:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
10:15	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
11:00	C						CYCLING	VIRTUAL
11:15	C	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
12:00	C						CYCLING	VIRTUAL
12:15	C	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
13:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
14:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	C	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CETCYCLE	VIRTUAL		
15:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
15:15	C	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
16:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
17:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
17:15	C	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL		
18:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING		
19:00	C						VIRTUAL	
19:15	C	CETCYCLE	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING		
20:15	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
21:15	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING				

 **Entrenament Muscular**
 **Entrenament Cardiovascular**
 **Piscina Gran**
 **Piscina Petita**
 **Educació Postural**
 **Sessions Cycling**
 **Alta intensitat**
 **Sessions Zumba**
 **Sessions Mixtes**

### Durada de les sessions:

Activitats aquàtiques i cycling: **45'**  
 Activitats dirigides de sala: **55'**  
 excepte les que especifiquen la durada en el seu nom.

PP	PISCINA PETITA
PG	PISCINA GRAN
PI	PISCINA INDOOR (planta -1)
1	SALA 1 (planta 1)
2	SALA 2 (planta 1)
FIT	SALA FITNESS (planta 2)
C	SALA CYCLING (planta 2)

El centre podrà modificar el nombre, contingut i horari de les sessions quan ho consideri necessari en funció de necessitats tècniques o de dates especials.

**Els dies festius no hi haurà activitats dirigides**

