

# HORARIS



## AIGUA

Hores	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7.30 - 9.00	LLIURE	LLIURE	TANCAT	LLIURE	TANCAT
9.00 - 9.45	CURSET 3	LLIURE	TANCAT	CURSET 3	TANCAT
9.45 - 10.30	CURSET 1/2	LLIURE	MONT-MARTÍ	CURSET 1/2	MONT-MARTÍ
10.30 - 12.00	LLIURE	LLIURE	MONT-MARTÍ	LLIURE	MONT-MARTÍ
12.00 - 15.45	LLIURE	LLIURE	LLIURE	LLIURE	TANCAT
15.45 - 16.30	LLIURE	LLIURE	LLIURE	LLIURE	LLIURE
17.15 - 18.00	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL	LLIURE
18.00 - 18.45	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL
18.45 - 19.30	LLIURE		AIGUA GIM 19:00-19:45	LLIURE	LLIURE
19.30 - 21.45	LLIURE	LLIURE	LLIURE	LLIURE	LLIURE

## SESSIONS DIRIGIDES

Hores	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
9.30 - 10.30		IOGA				
10.00 - 11.00	CROSSFIT		PILATES CROSSFIT	CROSSFIT		CROSSFIT
15.15 - 16.15	CROSSFIT		CROSSFIT	CROSSFIT	PILATES	
16.30 - 18.00	GIMNÀSTICA AVANÇADA	GIMNÀSTICA AVANÇADA		GIMNÀSTICA AVANÇADA	HIP-HOP JUVENIL 16:30h - 17:30h	
17.30 - 18.30	CROSSFIT		CROSSFIT		CROSSFIT	
17.15 - 18.30	BABY GIM P-3	TAEKWONDO 17:15h - 18:15h	INI GIM P-4, P5 i 1r	TAEKWONDO 17:15h - 18:15h CROSSFIT kids	INI GIM P-4, P5 i 1r	
18.00 - 20.15		GIMNÀSTICA AVANÇADA	HIPOPRESSIUS & ESTIRAMENTS 17:15h - 18:05h	GIMNÀSTICA AVANÇADA	HIP-HOP INFANTIL 17:30h - 18:30h	
18.30 - 19.30	GIMNÀSTICA AVANÇADA CROSSFIT	TAEKWONDO 18:15h - 19:15h CROSSFIT	INIGIM 2n, 3r, 4t i 5è CROSSFIT	TAEKWONDO 18:15h - 19:15h CROSSFIT	INIGIM 2n, 3r, 4t i 5è HIP-HOP INFANTIL CROSSFIT	
19.30 - 20.30			GIMNÀSTICA 6è a...		GIMNÀSTICA 6è a... HIP-HOP INFANTIL	
18.30 - 19.30	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	
18.15 - 19.05	HOT PILATES PILATES		PILATES			
19.15 - 20.15	PILATES					
19.30 - 20.30	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	
19.15 - 20.10		TAEKWONDO		Defensa personal KRAV-MAGA		
19.30 - 20.30			BODY PUMP & JUMPING			
20.15 - 21.10	INTERVALTRAINING	CROSSFIT 20:30h - 21:30h ZUMBA		CROSSFIT 20:30h - 21:30h INTERVALTRAINING		
20.30 - 21.30		SPINNING		SPINNING		

■ Activitat Crossfit ■ Activitats adults ■ Activitats infantils

Els dimecres i divendres obert a les 10.00h

ASSESSORAMENT FITNESS: a la carta segons Covid-19