

Hora	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:10 - 8:00	AD		GAC		LES MILLS BODYPUMP	PILATES
	ILLA BIKE	ILLA BIKE		ILLA BIKE		
8:00 - 8:50	AD	IOGA 8:15-9:30			PILATES	
	PISCINA					AQUAGYM
9:15 - 10:20	AD				IOGA	
9:30 - 10:20	AD	LES MILLS BODYPUMP	PILATES	ZUMBA		LES MILLS BODYPUMP
	ILLA BIKE	ILLA BIKE	ILLA BIKE	TRI run fast*	ILLA BIKE	
	PISCINA	AQUAGYM			AQUADANCE	
10:30 - 11:20	AD	PILATES	LES MILLS BODYPUMP	BODYFIT	ZUMBA	ESQUENA SANA
	ILLA BIKE					
	PISCINA		AQUAGYM			
11:30 - 12:20	AD	BODYFIT	SALUT ARTICULAR		PILATES	ZUMBA
	PISCINA			AQUADANCE		
14:10 - 15:00	ILLA BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE	VIRTUAL BIKE
15:00 - 15:50	AD	LES MILLS BODYPUMP	IOGA 15:15-16:20	LES MILLS BODYPUMP	BODYFIT	
	ILLA BIKE					ILLA BIKE
17:30 - 18:20	AD	GAC	BODYFIT	ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP	IOGA 17:00
18:30 - 19:20	AD	ZUMBA	STEP DANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	ZUMBA
	ILLA BIKE	ILLA BIKE	ILLA BIKE	ILLA BIKE	ILLA BIKE	ILLA BIKE
19:00 - 19:50	PISCINA		AQUAGYM		AQUAGYM	
19:30 - 20:20	AD	PILATES	ZUMBA	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	CROSS TRAINING
	RECEPCIÓ	TRI running	TRI running		TRI run fast	
	ILLA BIKE	ILLA BIKE	ILLA BIKE	ILLA BIKE	ILLA BIKE	VIRTUAL BIKE
	PISCINA	TRI swim		AQUAGYM		
20:30 - 21:20	ILLA BIKE		de 19:30 a 21:20 NON STOP			
	AD	LES MILLS BODYPUMP	PILATES	TAICHI	LES MILLS BODYPUMP	

# HORARI

## d'Activitats Dirigides 2020

Dissabte

Diumenge

ILLA BIKE
BODYFIT
VIRTUAL BIKE



VIRTUAL BIKE

### HORARI CENTRE

DE DILLUNS A DIVENDRES 7:00 - 23:00 h.  
DISSABTES 9:00 - 20:00 h.  
DIUMENGES I FESTIUS 9:00 - 15:00 h.

L'horari d'ús de les instal·lacions esportives finalitzarà 30 minuts abans del tancament del centre.

Aquest horari és susceptible a modificacions per part de la direcció del centre en funció de les necessitats del servei.



Ajuntament de  
l'Ametlla del Vallès

**ILLA**  
A C T I V A