

**HORARI** D'ACTIVITATS  
DIRIGIDES

**21-22**

**Dissabte**

**ILLA BIKE**

**BODYFIT**



**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.

	Hora	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Matí	7:10 - 8:00	AD SALA 1	<b>BODYFIT</b>	<b>GAC</b>		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>PILATES</b>
	8:00 - 8:50	AD SALA 1	<b>IOGA 8:15-9:30</b>			<b>PILATES</b>	
		PISCINA					<b>AQUAGYM</b>
	9:15 - 10:20	AD SALA 1				<b>IOGA</b>	
	9:30 - 10:20	AD SALA 1	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>PILATES</b>			<b>LES MILLS BODYPUMP</b>
		EXTERIOR			<b>REACTIVA'T</b>		
		ILLA BIKE	<b>ILLA BIKE</b>	<b>ILLA BIKE</b>		<b>ILLA BIKE</b>	
		PISCINA	<b>AQUAGYM</b>			<b>AQUADANCE</b>	
	10:30 - 11:20	AD SALA 1	<b>PILATES</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>BODYFIT</b>		<b>ESQUENA SANA</b>
		SALA FITNESS	<b>ABDOMINALS XPRESS STRETCHING</b>				
ILLA BIKE							
PISCINA			<b>AQUAGYM</b>				
11:30 - 12:20	AD SALA 1	<b>BODYFIT</b>	<b>SALUT ARTICULAR</b>	<b>GAC</b>	<b>PILATES</b>		
Tarda	15:00 - 15:50	AD SALA 1	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>IOGA 15:15-16:20</b>	<b>GAC</b>	<b>BODYFIT</b>	
		ILLA BIKE				<b>ILLA BIKE</b>	
	17:30 - 18:30	AD SALA 1	<b>GAC</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>BODYFIT</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>IOGA 17:00</b>
	18:30 - 19:20	AD SALA 1		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>GAC</b>	<b>BODYFIT</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>
		SALA FITNESS			<b>ABDOMINALS XPRESS STRETCHING</b>		
		ILLA BIKE	<b>ILLA BIKE</b>	<b>ILLA BIKE</b>	<b>ILLA BIKE</b>	<b>ILLA BIKE</b>	
		AD EXTERIOR	<b>BODYFIT</b>				
	19:30 - 20:20	AD SALA 1	<b>PILATES</b>	<b>BODYFIT</b>		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>CROSS TRAINING</b>
		SALA FITNESS	<b>ABDOMINALS XPRESS STRETCHING</b>		<b>ABDOMINALS XPRESS STRETCHING</b>		
		PISCINA	<b>TRI SWIM</b>	<b>AQUAGYM</b>		<b>AQUAGYM</b>	
ILLA BIKE		<b>ILLA BIKE</b>	<b>ILLA BIKE</b>	<b>ILLA BIKE</b>	<b>ILLA BIKE</b>		
EXTERIOR			<b>TRI RUNNING</b>		<b>TRI RUNNING</b>		
20:30 - 21:20	AD SALA 1	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>PILATES</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>			