



## TEMPORADA 2023-2024

### HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

Horari		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7.00	7.50			CROSSTRAINING		
8.00	8.50	TBC	CARDIOTONO	TBC	ENTRENAMENT FUNCIONAL	PILATES
9.00	9.25	GAC EXPRESS	CORE EXPRESS	GAC EXPRESS	CORE EXPRESS	
9.30	10.20	ENTRENAMENT FUNCIONAL	POWER DUMBLE	SUMBA	GAC	STEPS
10.30	11.20	ESQUENA SANA	PILATES	ESQUENA SANA	PILATES	
11.30	13.35					
13.45	14.35	GAC		SUMBA		ENTRENAMENT FUNCIONAL
14.45	15.20					
15.30	16.20	SUMBA	STEPS		CARDIOBOX	
16.30	16.50					
17.00	17.50	POWER DUMBLE		ENTRENAMENT FUNCIONAL	GAC	
18.00	18.50	PILATES	POWER DUMBLE	CARDIOTONO	TBC	PILATES
19.00	19.50	ENTRENAMENT FUNCIONAL	TBC	PILATES +	ENTRENAMENT FUNCIONAL	SUMBA
20.00	20.50	SUMBA	CARDIOBOX	STEPS	SUMBA	POWER DUMBLE
21.00	21.50	CROSSTRAINING	SUMBA	POWER DUMBLE	ENTRENAMENT FUNCIONAL	

Tipus de sessió	CARDIO	CARDIOBOX	SUMBA	STEPS	
	FORÇA / RESISTÈNCIA	POWER DUMBLE	CORE EXPRESS	GAC EXPRESS	GAC
	COS I MENT	ESQUENA SANA	PILATES +	PILATES	
	MIXTES	ENTRENAMENT FUNCIONAL	TBC	CROSSTRAINING	CARDIOTONO

Sala d'activitats en horari d'ús lliure per als usuaris de dilluns a divendres