

# HORARI ESPECIAL OUTDOOR

Vàlid a partir del 8 de febrer

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.15	08.00	SALA B	BODYBALANCE		BODYPUMP		CXWORX	
08.00	08.45	SALA A			IOGA			
09.00	09.45	OUTDOOR CYCLE		BODYCOMBAT				
09.00	09.45	OUTDOOR 1	BODYPUMP				BODYPUMP	
09.15	10.00	OUTDOOR 2	TOTALFIT	SENIORS	CXWORX		TOTALFIT	
09.15	10.00	OUTDOOR CYCLE				BODYATTACK		
10.00	10.45	OUTDOOR 1		BODYPUMP	TOTALFIT		TOTALFIT	
10.15	11.00	OUTDOOR 2	BODYPUMP	TOTALFIT	SENIORS		BODYCOMBAT	
10.15	11.00	OUTDOOR CYCLE	SH'BAM		BODYJAM	SH'BAM	TXI KUNG	
10.30	11.15	OUTDOOR 1	PILATES					
11.00	12.45	OUTDOOR CYCLE						BODYPUMP
11.15	12.30	OUTDOOR 1	TAI TXI	IOGA	TAI TXI		TAI TXI	
11.15	12.00	OUTDOOR CYCLE		RITMES LLATINS		BODYBALANCE		
12.00	12.45	OUTDOOR CYCLE						BODYBALANCE
11.30	13.30	OUTDOOR				MARXA NÒRDICA		
14.00	14.45	OUTDOOR 2					BOXING TRAINING	
14.15	14.45	OUTDOOR 1				BODYPUMP 30'		
14.15	15.00	OUTDOOR 1		WORKOUT				
14.15	15.00	OUTDOOR CYCLE	BODYBALANCE		SH'BAM			
15.00	15.30	OUTDOOR 1				CXWORX		
15.30	16.15	OUTDOOR CYCLE	TOTALFIT		BODYSTEP			
16.30	17.15	OUTDOOR 1		PILATES		PILATES		
16.30	17.15	OUTDOOR CYCLE	IOGA		IOGA			
17.00	17.45	OUTDOOR CYCLE					BODYBALANCE	
17.15	18.00	OUTDOOR 1		BODYPUMP		WORKOUT	WORKOUT	
18.00	18.30	OUTDOOR 2			CXWORX			
18.00	18.55	OUTDOOR				FUNCTIONAL RUNNING		
18.15	19.00	OUTDOOR 1	BODYPUMP	BODYSTEP	RITMES LLATINS	SH'BAM	BODYPUMP	
18.30	19.25	OUTDOOR			FUNCTIONAL RUNNING			
19.00	19.55	OUTDOOR		FUNCTIONAL RUNNING				
19.00	19.45	OUTDOOR 2			BODYCOMBAT		BODYJAM	
19.15	20.00	OUTDOOR 1	BODYCOMBAT	SH'BAM	BODYPUMP		TOTALFIT	
19.30	20.15	OUTDOOR 1		BOXING TRAINING				
20.00	20.45	OUTDOOR 2	BOXING TRAINING			BOXING TRAINING		
20.00	20.45	SALA B				IOGA		
20.15	20.45	OUTDOOR CYCLE		BODYCOMBAT 30'	BODYATTACK 30'			
20.15	20.45	SALA B	PILATES 30'		PILATES 30'			
20.15	20.45	OUTDOOR 1	BODYPUMP 30'			BODYPUMP 30'		

## CONTINUEM OBERTS

PERÒ AMB LA NOVA NORMATIVA IMPOSADA PER LA GENERALITAT DE CATALUNYA

APLICADA A PARTIR DEL 8 DE FEBRER DE 2021.

OBLIGATORI FER ÚS DE LA MASCARETA DINTRE DE LES INSTAL·LACIONS I A LES ACTIVITATS INDOOR, EXCEPTE A LA PISCINA I ZONES OUTDOOR.

## HORARI ESPECIAL PISCINA

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.45	08.15	PISCINA	AIGUATONO 30'	AIGUAMIX 30'	AIGUATONO 30'	AIGUAMIX 30'		
08.15	09.00	PISCINA	AIGUAMIX	AIGUATONO	AIGUAMIX	AIGUAMIX	AIGUAMIX	
09.15	09.45	PISCINA	AIGUAMIX 30'	AIGUAMIX 30'	AIGUAMIX 30'	AIGUAMIX 30'	AIGUAMIX 30'	
09.45	10.15	PISCINA	AIGUATONO 30'	AIGUATONO 30'	AIGUATONO 30'	AIGUATONO 30'	AIGUATONO 30'	
10.00	10.45	PISCINA						AIGUAMIX
10.15	10.45	PISCINA		AIGUAMIX 30'		AIGUAMIX 30'	AIGUAMIX 30'	
10.45	11.15	PISCINA		AIGUATONO 30'		AIGUATONO 30'	AIGUATONO 30'	
11.00	11.45	PISCINA						AIGUATONO
11.15	12.00	PISCINA	AIGUATONO		AIGUAMIX			
12.15	13.00	PISCINA	AIGUAMIX		AIGUATONO		AIGUAMIX	
18.15	18.45	PISCINA		AIGUAMIX 30'				
18.45	19.15	PISCINA		AIGUATONO 30'				
19.15	20.00	PISCINA	AIGUAMIX		AIGUAMIX		AIGUAMIX	

## HORARI ESPECIAL GROUP CYCLE

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08.15	09.00	OUTDOOR CYCLE	GROUPCYCLE		GROUPCYCLE			
09.30	10.15	OUTDOOR CYCLE	GROUPCYCLE		GROUPCYCLE		GROUPCYCLE	
10.00	10.45	OUTDOOR CYCLE						GROUPCYCLE
10.30	11.15	OUTDOOR CYCLE		GROUPCYCLE		GROUPCYCLE		
18.00	18.30	OUTDOOR CYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE		
18.30	19.15	OUTDOOR CYCLE			GROUPCYCLE		GROUPCYCLE	
18.45	19.15	OUTDOOR CYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE		GROUPCYCLE		
19.30	20.15	OUTDOOR CYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE	

## HORARI ESPECIAL GROUP CYCLE VIRTUAL

Primera Sessió	Última Sessió	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.30	19.30	GROUP CYCLE	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA BAIXA		
08.30	18.30	GROUP CYCLE						CAP. AERÒBICA BAIXA	
09.30	13.30	GROUP CYCLE							CAP. AERÒBICA BAIXA

Ampliem 1 sessió de Group Cycle Virtual per hora, un total de 486 noves places disponibles!!

De dilluns a divendres començaran les sessions a les 7.30 del matí, i a cada hora es farà una sessió, fins a les 19.30h, que serà la última sessió.

Dissabte, farem el mateix, de 8.30 a 18.30 i diumenges de 9.30 a 13.30.

## HORARIS NOVA NORMATIVA

DE DILLUNS A DIVENDRES

CENTRE ESPORTIU DE 7 A 21H

CAP DE SETMANA

DISSABTE DE 8 A 20H

DIUMENGE I FESTIUS DE 9 A 14.30H

ESPAIS ESPORTIUS TANCAN 30 MINUTS ABANS DEL TANCAMENT DEL CENTRE.

El centre es reserva el dret de modificar el programa d'activitats dirigides.  
No es podrà entrar a fer l'activitat una vegada passats 10 minuts del seu inici.  
Cal fer reserva prèviament a la teva àrea d'abonat/da.