

# HORARI ESPECIAL

Vàlid del 19 de juliol a l'1 d'agost de 2021

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.15	08.00	SALA B	BODYBALANCE VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	BODYPUMP	SH'BAM VIRTUAL	LES MILLS CORE*		
08.00	08.45	SALA A	BODYBALANCE		IOGA				
08.00	08.45	SALA B	BODYPUMP VIRTUAL	BODYBALANCE VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	LES MILLS CORE VIRTUAL	SH'BAM VIRTUAL		
08.15	09.00	SALA B						BODYBALANCE VIRTUAL	
09.00	09.30	SALA B			GRIT SERIES				
09.00	09.45	SALA A	PILATES		PILATES		ESTIRAMENTS		
09.00	09.45	SALA B						BODYPUMP VIRTUAL	
09.15	10.00	SALA A		SENIORS					
09.15	10.00	SALA B	SH'BAM VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL		BODYATTACK*	BODYPUMP		SH'BAM VIRTUAL
09.30	10.00	SALA B			LES MILLS CORE 30'				
10.00	10.45	SALA B						SH'BAM VIRTUAL	LES MILLS CORE VIRTUAL
10.15	11.00	SALA B	BODYPUMP	BODYBALANCE		ESTIRAMENTS	TOTALFIT		
10.15	11.00	SALA P					TXI KUNG		
10.15	11.00	GROUP CYCLE		BODYJAM	TOTALFIT	SH'BAM	BODYCOMBAT		
11.00	11.45	SALA A						BODYPUMP	
11.00	11.45	SALA B						LES MILLS CORE VIRTUAL	
11.15	12.00	SALA B	PILATES	SH'BAM VIRTUAL	PILATES	LES MILLS CORE VIRTUAL			BODYCOMBAT VIRTUAL
11.15	12.00	SALA A		IOGA		BODYBALANCE			
11.15	12.30	SALA A	TAI TXI		TAI TXI		TAI TXI		
12.00	12.45	SALA A						BODYBALANCE	
12.00	12.45	SALA B	BODYPUMP VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	LES MILLS CORE VIRTUAL	SH'BAM VIRTUAL	BODYBALANCE VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	BODYPUMP VIRTUAL
13.00	13.45	SALA B	LES MILLS CORE VIRTUAL	BODYBALANCE VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	BODYPUMP VIRTUAL	SH'BAM VIRTUAL	BODYBALANCE VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL
14.00	14.45	SALA A					BOXING TRAINING		
14.15	15.00	SALA B	BODYBALANCE VIRTUAL	LES MILLS CORE VIRTUAL	SH'BAM VIRTUAL		BODYBALANCE VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	
14.15	14.45	SALA B				BODYPUMP 30'			
14.15	15.00	SALA A		WORKOUT					
15.00	15.30	SALA B				LES MILLS CORE 30'			
15.00	15.45	SALA B	BODYPUMP VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	BODYBALANCE VIRTUAL		LES MILLS CORE VIRTUAL		
16.00	16.45	SALA B	SH'BAM VIRTUAL	LES MILLS CORE VIRTUAL	BODYBALANCE VIRTUAL	BODYPUMP VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	SH'BAM VIRTUAL	
17.00	17.45	SALA A	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA			
17.00	17.45	SALA B	LES MILLS CORE VIRTUAL		SH'BAM VIRTUAL		BODYBALANCE VIRTUAL	BODYPUMP VIRTUAL	
17.15	18.00	SALA B		BODYPUMP		TOTALFIT			
18.00	18.45	SALA A			LES MILLS CORE		ESTIRAMENTS		
18.00	18.45	SALA B						BODYBALANCE VIRTUAL	
18.00	18.55	OUTDOOR				FUNCTIONAL RUNNING			
18.15	19.00	SALA B	BODYPUMP	TOTALFIT	RITMES LLATINS	SH'BAM VIRTUAL	BODYPUMP		
18.30	19.25	OUTDOOR			FUNCTIONAL RUNNING				
19.00	19.45	SOLÀRIUM / SALA B	BODYCOMBAT				BODYJAM		
19.00	19.45	SALA A			BODYBALANCE				
19.00	19.55	OUTDOOR		FUNCTIONAL RUNNING					
19.15	20.00	SOLÀRIUM / SALA B			BODYPUMP	TOTALFIT			
19.15	20.00	SALA B	LES MILLS CORE VIRTUAL	SH'BAM VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	LES MILLS CORE VIRTUAL	BODYBALANCE VIRTUAL		
19.30	20.15	SOLÀRIUM		BOXING TRAINING					
20.00	20.45	SOLÀRIUM	BOXING TRAINING			BOXING TRAINING			
20.00	20.45	SALA A				IOGA			
20.15	21.00	SALA A	PILATES		PILATES				
20.15	21.00	SALA B	BODYPUMP	BODYBALANCE VIRTUAL	BODYATTACK	BODYPUMP VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL		
20.15	21.00	OUTDOOR CARDIO		BODYCOMBAT					
21.15	22.00	SALA B	BODYBALANCE VIRTUAL	LES MILLS CORE VIRTUAL	BODYPUMP VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL	BODYCOMBAT VIRTUAL		

\*Dijous 29 de juliol es realitzarà un entrenament funcional i divendres 30 de juliol un de GAC.

## 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	AIGUATONO	AIGUAMIX	
09.15	09.45	PISCINA	AIGUATONO	AIGUAMIX	AIGUATONO	AIGUAMIX	AIGUATONO	
10.00	10.45	PISCINA						AIGUAMIX
10.15	10.45	PISCINA		AIGUAMIX		AIGUAMIX	AIGUAMIX	
11.00	11.45	PISCINA						AIGUATONO
11.15	12.00	PISCINA	AIGUATONO		AIGUAMIX			
12.15	13.00	PISCINA	AIGUAMIX				AIGUAMIX	
18.15	19.00	PISCINA		AIGUAMIX				
19.15	20.00	PISCINA	AIGUAMIX		AIGUATONO		AIGUAMIX	

## HORARI ESPECIAL GROUP CYCLE

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
09.30	10.15	GROUP CYCLE	GROUPCYCLE				GROUPCYCLE	
10.00	10.45	GROUP CYCLE						GROUPCYCLE
18.30	19.15	OUTDOOR CYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE	
19.30	20.15	OUTDOOR CYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE	GROUPCYCLE	

\*Dilluns 26 de juliol la sessió de les 9.30 es farà un GroupCycle virtual.

## HORARI ESPECIAL GROUP CYCLE VIRTUAL

Primera Sessió	Última Sessió	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.30	20.30	GROUP CYCLE	GROUPCYCLE VIRTUAL	GROUPCYCLE VIRTUAL	GROUPCYCLE VIRTUAL	GROUPCYCLE VIRTUAL	GROUPCYCLE VIRTUAL		
08.30	18.30	GROUP CYCLE						GROUPCYCLE VIRTUAL	
09.30	13.30	GROUP CYCLE							GROUPCYCLE VIRTUAL

De dilluns a divendres començaran les sessions a les 7.30 del matí, i a cada hora es farà una sessió, fins a les 20.30h que serà l'última sessió, excepte: dilluns i divendres de 9.30 a 10.15h.

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

Podeu veure la tipologia de cada classe a la Programació de Group Cycle a la web i a l'entrada de la classe.

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

## HORARIS NOVA NORMATIVA

### DE DILLUNS A DIVENDRES

CENTRE ESPORTIU DE 7 A 22.30H

### 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 per a fer activitats dirigides i natació.