

HORARI ESPECIAL OUTDOOR

Vàlid a partir del 18 de gener.

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09.00	09.45	INSTAGRAM	PILATES ONLINE	IOGA ONLINE	ESTIRAMENTS ONLINE	IOGA ONLINE	TXI KUNG ONLINE
09.00	09.45	OUTDOOR CYCLE		BODYCOMBAT			
09.00	09.45	OUTDOOR 1	BODYPUMP				BODYPUMP
09.15	10.00	OUTDOOR 2	TOTALFIT	SENIORS	BODYPUMP		TOTALFIT
09.15	10.00	OUTDOOR CYCLE				BODYATTACK	
10.00	10.45	OUTDOOR 1		BODYPUMP	TOTALFIT	SH'BAM	TOTALFIT
10.15	11.00	OUTDOOR 2	BODYPUMP	TOTALFIT	BODYJAM		BODYCOMBAT
10.15	11.00	OUTDOOR CYCLE	SH'BAM				
11.15	12.30	OUTDOOR 1	TAI TXI		TAI TXI		TAI TXI
11.15	12.00	OUTDOOR 1		RITMES LLATINS		SENIORS	
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 1	TOTALFIT		BODYSTEP		
17.00	17.45	INSTAGRAM	IOGA ONLINE	PILATES ONLINE	IOGA ONLINE	PILATES ONLINE	
17.15	18.00	OUTDOOR 1		BODYPUMP		WORKOUT	WORKOUT
18.00	18.30	OUTDOOR 2			CXWORX		
18.00	18.45	INSTAGRAM					ESTIRAMENTS ONLINE
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	
20.15	20.45	OUTDOOR 1	BODYPUMP 30'	BODYCOMBAT 30'	BODYATTACK 30'	BODYPUMP 30'	

ENT. MUSCULAR

ENT. CARDIOVASCULAR

ENT. HIIT

SESSIONS COS-MENT

SESSIONS AQUÀTIQUES

SESSIONS MIXTES

BAIXA INTENSITAT

SESSIONS EN FAMILIA

HORARI ESPECIAL PISCINA

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15	07.45	PISCINA	AIGUAMIX 30'		AIGUATONO 30'		
07.45	08.15	PISCINA	AIGUATONO 30'		AIGUAMIX 30'		
09.15	10.00	PISCINA	AIGUAMIX	AIGUAMIX	AIGUAMIX	AIGUAMIX	AIGUAMIX
10.15	11.00	PISCINA		AIGUAMIX		AIGUAMIX	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
08.15	09.00	OUTDOOR CYCLE	MOUNTAIN		FARTLEK		
09.30	10.15	OUTDOOR CYCLE	ENDURANCE		MOUNTAIN		FARTLEK
10.30	11.15	OUTDOOR CYCLE		MOUNTAIN		FARTLEK	
18.00	18.30	OUTDOOR CYCLE	INTERVALS	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN	
18.30	19.15	OUTDOOR CYCLE					FARTLEK
18.45	19.15	OUTDOOR CYCLE	MOUNTAIN	INTERVALS	MOUNTAIN	INTERVALS	
19.30	20.15	OUTDOOR CYCLE	FARTLEK	MOUNTAIN	ENDURANCE	FARTLEK	MOUNTAIN

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.

Les activitats online es realitzaran al nostre compte oficial d'Instagram [@putxet.sport](https://www.instagram.com/putxet.sport)

CONTINUEM OBERTS

PERÒ AMB LA NOVA NORMATIVA IMPOSADA PER LA GENERALITAT DE CATALUNYA

APLICADA A PARTIR DEL 7 DE GENER DE 2021.

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

HORARIS NOVA NORMATIVA

DE DILLUNS A DIVENDRES

CENTRE ESPORTIU 7 A 21H

ESPAYS ESPORTIUS DE 7 A 20.30H

LES DUTXES DE 7 A 20.45H

CAP DE SETMANA

TANCAT

AQUESTA LLUITA CONTRA LA COVID-19 ÉS DE TOTS.