

SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES I SALA DE CYCLING

HORA	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres		Dissabte		Diumenge	
7:15	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'				
	BODYBALANCE VIRTUAL	45'	BODYPUMP VIRTUAL	45'	CORE VIRTUAL	45'	BODYPUMP VIRTUAL	45'	BODYBALANCE VIRTUAL	45'				
8:15	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'				
	BODYPUMP VIRTUAL	45'	PILATES	45'	BODYPUMP VIRTUAL	45'	GYM SUAU	45'	CORE VIRTUAL	45'				
9:15	CICLO INDOOR	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'
	DANCE SUAU	45'	BODYPUMP	45'	GYM SUAU	45'	HBX BOXING	45'	BODYPUMP	45'	BODYPUMP VIRTUAL	45'	BODYPUMP VIRTUAL	45'
10:15	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'
	BODYPUMP	45'	ZUMBA	45'	TBC - GAC	45'	FIT DANCE	45'	CORE	45'	HYBRID CEM	45'	BODYBALANCE VIRTUAL	45'
11:15	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'
	PILATES	45'	TBC - GAC	45'	BODYBALANCE	45'	PILATES	45'	BODYBALANCE	45'	PILATES	45'	CORE VIRTUAL	45'
12:15	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'
	CORE VIRTUAL	45'	BODYBALANCE VIRTUAL	45'	BODYPUMP VIRTUAL	45'	CORE VIRTUAL	45'	BODYPUMP VIRTUAL	45'	BODYBALANCE VIRTUAL	45'	BODYBALANCE VIRTUAL	45'
13:15	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'		
	BODYBALANCE VIRTUAL	45'	BODYPUMP VIRTUAL	45'	CORE VIRTUAL	45'	BODYPUMP VIRTUAL	45'	BODYBALANCE VIRTUAL	45'	CORE VIRTUAL	45'		
14:15	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'		
	BODYPUMP VIRTUAL	45'	CORE VIRTUAL	45'	BODYPUMP VIRTUAL	45'	BODYBALANCE VIRTUAL	45'	CORE VIRTUAL	45'	BODYPUMP VIRTUAL	45'		
15:15	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'		
	BODYBALANCE	45'	BODYPUMP	45'	HBX BOXING	45'	BODYPUMP	45'	PILATES	45'	BODYBALANCE VIRTUAL	45'		
16:15	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'		
	CORE VIRTUAL	45'	BODYPUMP VIRTUAL	45'	BODYBALANCE VIRTUAL	45'	CORE VIRTUAL	45'	BODYPUMP VIRTUAL	45'	CORE VIRTUAL	45'		
17:15	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'		
	BODYBALANCE VIRTUAL	45'	HBX BOXING	45'	CORE VIRTUAL	45'	HYBRID CEM	45'	BODYPUMP VIRTUAL	45'	BODYPUMP VIRTUAL	45'		
18:15	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'		
	BODYPUMP	45'	FIT DANCE	45'	BODYPUMP	45'	TBC - GAC	45'	PILATES	45'	CORE VIRTUAL	45'		
19:15	CICLO INDOOR	45'	CICLO INDOOR	45'	CICLO INDOOR	45'	CICLO INDOOR	45'	CICLO INDOOR	45'				
	PILATES	45'	HYBRID CEM	45'	HBX BOXING	45'	ZUMBA	45'	BODYPUMP	45'				
20:00					HIT CICLO INDOOR	30'								
20:15	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'		45'	CICLO INDOOR VIRTUAL	45'	CICLO INDOOR VIRTUAL CAT	45'				
	CORE	45'	BODYPUMP	45'	BODYBALANCE	45'	BODYPUMP	45'						
21:05	CORE VIRTUAL	30'	BODYBALANCE VIRTUAL	30'	BODYPUMP VIRTUAL	30'	CORE VIRTUAL	30'	BODYBALANCE VIRTUAL	30'				

ZONA D'AIGÜES

HORA	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres		Dissabte		Diumenge	
8:15	AQUAGYM	45'	AQUAGYM	45'	AQUAGYM	45'	AQUAGYM	45'	AQUAGYM	45'				
9:15	AQUAGYM	45'	AQUAGYM	45'	AQUAGYM	45'	AQUAGYM	45'	AQUAGYM	45'	AQUAGYM	45'		
10:15	AQUAGYM	45'	AQUATERÀPIA	45'	AQUAGYM	45'	AQUATERÀPIA	45'	AQUAGYM	45'				
19:15	AQUARUNNING	45'	AQUAGYM	45'	AQUAGYM	45'	AQUAGYM	45'	AQUAGYM	45'				

www.cemjoncs.cat - 977 15 92 66 - info@cemjoncs.cat - @cemelsjoncs

La direcció es reserva el dret de modificar el programa en funció de l'aforament i les necessitats del centre.