ELS JONCS Complex Esportiu Municipal

LesMILLS VIRTUAL · LesMILLS BODYBALANCE · LesMILLS BODYPUMP · LesMILLS CORE · HBX · ZUMBA

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'	BODYBALANCE 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 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'	HYBRID CEM 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'	FIT DANCE 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'		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.