

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES



ESCANEJA



CITERE
SPORT MANAGEMENT

| | ESPAI | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE 1er i 2on | DISSABTE 3er i 4rt |
|-------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| 8:15 | PISCINA PETITA | AQUAGYM 8.15 a 9.00 | | AQUAGYM 8.15 a 9.00 | | AQUAGYM 8.15 a 9.00 | | |
| | SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES | | GYM SUAU 8.15 a 9.00 | | PILATES 8.15 a 9.00 | | | |
| 9:15 | PISCINA PETITA | AQUAGYM 9.15 a 10.00 | AQUAGYM 9.15 a 10.00 | AQUAGYM 9.15 a 10.00 | AQUAGYM 9.15 a 10.00 | AQUAGYM 9.15 a 10.00 | AQUAGYM 9.15 a 10.00 | AQUAGYM 9.15 a 10.00 |
| | SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES | GYM SUAU 9.15 a 10.00 | BODY PUMP 9.15 a 10.00 | GYM SUAU 9.15 a 10.00 | HBX 9.15 a 10.00 | BODY PUMP 9.15 a 10.00 | BODY PUMP 9.15 a 10.00 | BODY PUMP 9.15 a 10.00 |
| | SALA DE CICLO | CICLO INDOOR 9.15 a 10.00 | | CICLO INDOOR 9.15 a 10.00 | | | | |
| 10:15 | PISCINA PETITA | AQUAGYM 10.15 a 11.00 | AQUAGYM 10.15 a 11.00 | AQUAGYM 10.15 a 11.00 | AQUAGYM 10.15 a 11.00 | AQUAGYM 10.15 a 11.00 | | |
| | SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES | BODY PUMP 10.15 a 11.00 | ZUMBA 10.15 a 11.00 | HBX 10.15 a 11.00 | ZUMBA 10.15 a 11.00 | TBC - GAC 10.15 a 11.00 | ZUMBA 10.15 a 11.00 | CICLO INDOOR 10.15 a 11.00 |
| 11:15 | PISCINA PETITA | | AQUATERAPIA 11.15 a 12.00 | | AQUATERPIA 11.15 a 12.00 | | | |
| | SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES | PILATES 11.15 a 12.00 | TBC - GAC 11.15 a 12.00 | BODY BALANCE 11.15 a 12.00 | PILATES 11.15 a 12.00 | BODY BALANCE 11.15 a 12.00 | HBX 11.15 a 12.00 | HBX 11.15 a 12.00 |
| 15:15 | SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES | BODY PUMP 15.15 a 16.00 | TBC - GAC 15.15 a 16.00 | HBX 15.15 a 16.00 | BODY PUMP 15.15 a 16.00 | PILATES 15.15 a 16.00 | | |
| 18:15 | SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES | BODY PUMP 18.15 a 19.00 | ZUMBA 18.15 a 19.00 | BODY PUMP 18.15 a 19.00 | HBX 18.15 a 19.00 | PILATES 18.15 a 19.00 | | |
| 19:15 | PISCINA PETITA | AQUARUNNING 19.15 a 20.00 | AQUAGYM 19.15 a 20.00 | AQUAGYM 19.15 a 20.00 | AQUAGYM 19.15 a 20.00 | AQUAGYM 19.15 a 20.00 | | |
| | SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES | PILATES 19.15 a 20.00 | HBX 19.15 a 20.00 | TBC - GAC 19.15 a 20.00 | ZUMBA 19.15 a 20.00 | BODY PUMP 19.15 a 20.00 | | |
| | SALA DE CICLO | CICLO INDOOR 19.15 a 20.00 | CICLO INDOOR 19.15 a 20.00 | CICLO INDOOR 19.15 a 20.00 | CICLO INDOOR 19.15 a 20.00 | | | |
| 20:15 | SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES | HBX 20.15 a 21.00 | BODY PUMP 20.15 a 21.00 | HBX 20.15 a 21.00 | BODY PUMP 20.15 a 21.00 | | | |

NOVETATS!!

SALA DE FITNESS
Horari d'atenció especialitzada i assessorament
Dil a Dv
matí i tarda
Pregunta al tècnic de la sala per plans d'entrenament

TÈCNIC ESPECIALISTA DE MUSCULACIÓ

Dilluns 17:00h-22:00h
Dimarts 12:30h-16:00h
Dimecres 19:00h-22:00h
Dijous 13:00h-16:00h
Divendres 17:00h-20:00h
Dss 10:00-13:00h (cada 15 dies)

HBX BOXING

Exercicis d'alta intensitat amb moviments de lluita, inspirats en arts marcialis com la boxa, el kick boxing o l'MMA

La direcció podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos d'estiu o setmanes de Nadal.

