

# CEM ELS JONCS

## HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES A PARTIR DEL 16 DE GENER DE 2023



	UBICACIÓ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8:15	PISCINA PETITA	AQUAGYM 8.15 a 9.00		AQUAGYM 8.15 a 9.00			
	SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES		GYM SUAU 8.15 a 9.00				
9:15	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	BODY PUMP 9.15 a 10.00	HBX 9.15 a 10.00	
	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 9.30 a 10.15
	SALA DE CICLO	CICLO INDOOR 9.15 a 10.00		CICLO INDOOR 9.15 a 10.00			
10:15	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	BODY BALANCE 10.15 a 11.00	
	PISCINA PETITA	AQUAGYM 10.15 a 11.00	AQUATERAPIA 10.15 a 11.00	AQUAGYM 10.15 a 11.00	AQUATERAPIA 10.15 a 11.00	AQUAGYM 10.15 a 11.00	
11:15	SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES	PILATES 11.15 a 12.00	GAC 11.15 a 12.00	BODY BALANCE 11.15 a 12.00	GAC 11.15 a 12.00		
15:15	SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES	BODY PUMP 15.15 a 16.00	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	
17:15	SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES	HBX 17.15 a 18.00	FIT KIDS 17.15 a 18.00	PILATES 17.15 a 18.00	FIT KIDS 17.15 a 18.00		
	ZONA EXTERIOR		ENTRENAMENT FUNCIONAL 17.15 a 18.00		ENTRENAMENT FUNCIONAL 17.15 a 18.00		
18:15	SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES	BODY PUMP 18.15 a 19.00	GAC 18.15 a 19.00	HBX 18.15 a 19.00	GAC 18.15 a 19.00	HBX 18.15 a 19.00	
19:15	SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES	PILATES 19.15 a 20.00	ZUMBA 19.15 a 20.00	BODY PUMP 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	CICLO INDOOR 19.15 a 20.00	
	PISCINA PETITA	AQUAGYM 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	
20:15	SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES		BODY PUMP 20.15 a 21.00	PILATES 20.15 a 21.00	BODY PUMP 20.15 a 21.00		

AIGUA
CARDIOVASCULAR
FORÇA
TONO / CARDIO
SALUT
INFANTIL

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 i setmanes de Nadal.

# CEM ELS JONCS

## HORARI ACTIVITATS VIRTUALS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15	CICLO INDOOR VIRTUAL 07.15 a 8.00	BODY PUMP VIRTUAL 07.15 a 08.00	CICLO INDOOR VIRTUAL 07.15 a 8.00	BODY PUMP VIRTUAL 07.15 a 08.00	CICLO INDOOR VIRTUAL 07.15 a 8.00		
8.15	CICLO INDOOR VIRTUAL 08.15 a 9.00						
9.15		BODY PUMP VIRTUAL 08.15 a 9.00		BODY PUMP VIRTUAL 08.15 a 9.00		BODY PUMP VIRTUAL 08.15 a 9.00	
10.15			CICLO INDOOR VIRTUAL 9.15 a 10.00		CICLO INDOOR VIRTUAL 9.15 a 10.00	CICLO INDOOR VIRTUAL 9.15 a 10.00	CICLO INDOOR VIRTUAL 9.15 a 10.00
11.15		CICLO INDOOR VIRTUAL 11.15 a 12.00					
12.15	CICLO INDOOR VIRTUAL 12.15 a 13.00	BODY PUMP VIRTUAL 12.15 a 13.00	CICLO INDOOR VIRTUAL 12.15 a 13.00	BODY PUMP VIRTUAL 12.15 a 13.00	CICLO INDOOR VIRTUAL 12.15 a 13.00	BODY PUMP VIRTUAL 12.15 a 13.00	
13.15	CICLO INDOOR VIRTUAL 13.15 a 14.00						
14.15	BODY PUMP VIRTUAL 13.15 a 14.00		BODY PUMP VIRTUAL 13.15 a 14.00		BODY PUMP VIRTUAL 13.15 a 14.00		
14.30		BODY PUMP VIRTUAL 14.30 a 15.00	BODY PUMP VIRTUAL 14.30 a 15.00		BODY PUMP VIRTUAL 14.30 a 15.00		
15.15	CICLO INDOOR VIRTUAL 15.15 a 16.00						
16.15			BODY PUMP VIRTUAL 16.15 a 17.00			BODY PUMP VIRTUAL 16.15 a 17.00	
17.15	CICLO INDOOR VIRTUAL 17.15 a 18.00	BODY PUMP VIRTUAL 17.15 a 18.00					
18.15	CICLO INDOOR VIRTUAL 18.15 a 19.00						
20.15	CICLO INDOOR VIRTUAL 20.15 a 21.00						
21.15	BODY PUMP VIRTUAL 21.15 a 21.45				BODY PUMP VIRTUAL 21.15 a 21.45		

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 i setmanes de Nadal.

Sala de ciclo indoor  
Sala activitats dirigides