

HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES

a partir de l'11 d'abril

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.05h	7.50h	SALA 1				LES MILLS BODYPUMP R	CyclingVIRTUAL R
7.05h	7.50h	SALA 4	CyclingVIRTUAL R	CYCLING R			
8.00h	8.45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL R		CyclingVIRTUAL R	CyclingVIRTUAL R	
8.00h	8.55h	SALA 2			LES MILLS BODYPUMP R		
8.30h	9.15h	SALA 4		CyclingVIRTUAL R			CyclingVIRTUAL R
9.00h	9.55h	SALA 2	GAC R	FitCORE R	ZUMBA R	CTC R	
9.15h	10.10h	SALA 2					LES MILLS BODYCOMBAT R
9.30h	9.45h	SALA FITNESS	EXPRÉS FITNESS R		EXPRÉS FITNESS R		EXPRÉS FITNESS R
9.30h	10.25h	SALA 1	ESTIRAM. 45' R	GIMSUAU R	PILATES R	GIMSUAU R	PILATES R
9.45h	10.30h	SALA 4	CyclingVIRTUAL R	CYCLING R	CyclingVIRTUAL R	CYCLING R	CyclingVIRTUAL R
10.00h	10.55h	SALA 2	ZUMBA R	LES MILLS BODYPUMP R	LES MILLS BODYPUMP R	ZUMBA R	
10.30h	11.25h	SALA 1	GIMSUAU R	PILATES R	GIMSUAU R	ESTIRAM. 45' R	GIMSUAU R
10.30h	11.25h	SALA 3	HIIT 45' R	HATHA IOGA R		HATHA IOGA R	
10.45h	11.30h	SALA 4	CyclingVIRTUAL R		CYCLING R	CyclingVIRTUAL R	CYCLING R
11.00h	11.55h	SALA 2	LES MILLS BODYPUMP R	ZUMBA R	BALANCE R	TONIFICACIÓ R	
11.30h	11.45h	SALA FITNESS		EXPRÉS FITNESS R		EXPRÉS FITNESS R	
11.30h	12.00h	SALA 1			HIOPRES. 30' R		
11.30h	12.25h	SALA 1	PILATES R	LES MILLS BODYCOMBAT R		GAC R	ZUMBA R
11.30h	12.25h	SALA 3		HATHA IOGA R		HATHA IOGA R	
12.00h	12.45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL R		CyclingVIRTUAL R		
13.30h	14.15h	SALA 4		CYCLING R		CYCLING R	
13.30h	14.25h	SALA 1	LES MILLS BODYPUMP R		ZUMBA R		
14.00h	14.45h	SALA 4					CyclingVIRTUAL R
14.30h	15.15h	SALA 4	CyclingVIRTUAL R				
14.30h	15.25h	SALA 1		PILATES R	ESTIRAM. 45' R	LES MILLS BODYPUMP R	
16.00h	16.45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL R		CyclingVIRTUAL R		
17.00h	17.45h	SALA 4		CyclingVIRTUAL R		CyclingVIRTUAL R	
17.30h	18.25h	SALA 1	LES MILLS BODYCOMBAT R		CTC R		
18.00h	18.15h	SALA FITNESS		EXPRÉS FITNESS R		EXPRÉS FITNESS R	
18.00h	18.45h	SALA 4					CyclingVIRTUAL R
18.15h	19.00h	SALA 1		TONIFICACIÓ R		ESTIRAM. 45' R	
18.15h	19.00h	SALA 2	PILATES R				
18.15h	19.00h	SALA 4	CYCLING R		CYCLING R		
18.30h	19.25h	SALA 1	LES MILLS BODYPUMP R		ZUMBA R		LES MILLS BODYPUMP R
18.30h	19.25h	SALA 2		PILATES R		GAC R	
18.30h	19.25h	SALA 3	HATHA IOGA R		HATHA IOGA R	HATHA IOGA R	
19.00h	19.55h	SALA 1		LES MILLS BODYCOMBAT R		PILATES R	
19.00h	19.55h	SALA 2	ZUMBA R		GAC R		
19.15h	20.00h	SALA 4	CYCLING R	CYCLING R	CYCLING R	CYCLING R	
19.30h	20.15h	SALA 4					CYCLING R
19.30h	20.25h	SALA 1	ESTIRAM. 45' R		PILATES ADV. R		PILATES R
19.30h	20.25h	SALA 2		ESTIRAM. 45' R		ZUMBA R	
19.30h	20.25h	SALA 3	HATHA IOGA R		HATHA IOGA R	HATHA IOGA R	
19.30h	20.30h	EXTERIOR		RUNNING R		RUNNING R	
20.00h	20.15h	SALA FITNESS	EXPRÉS FITNESS R		EXPRÉS FITNESS R		
20.00h	20.55h	SALA 1		CROSS TRAIN. R		CROSS TRAIN. R	
20.00h	20.55h	SALA 2	BALANCE R		LES MILLS BODYPUMP R		
20.15h	21.00h	SALA 4	CyclingVIRTUAL R	CYCLING R	CyclingVIRTUAL R	CYCLING R	CyclingVIRTUAL R
20.30h	21.25h	SALA 1	TONIFICACIÓ R		LES MILLS BODYCOMBAT R		ESTIRAM. 45' R
20.30h	21.25h	SALA 2		CTC R		LES MILLS BODYPUMP R	

R reservable

La Direcció podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat material de substitució o qualsevol altre raó aliena al centre.

ACTIVITATS DIRIGIDES AQUÀTIQUES

INICI	FI	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.00h	8.45h	PISCINA		AIGUAGIM		AIGUAGIM		
8.45h	9.30h	PISCINA	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
9.30h	10.15h	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		
10.15h	11.00h	PISCINA					AIGUAGIM	
12.30h	13.15h	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM
19.45h	20.30h	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		

CAP DE SETMANA

INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
9.10h	9.55h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
10.00h	10.45h	SALA 4	CYCLING	CyclingVIRTUAL
11.00h	11.45h	SALA 4		CyclingVIRTUAL
11.00h	11.55h	SALA 1	LES MILLES BODYPUMP	
12.00h	12.45h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
12.00h	12.55h	SALA 1	PILATES	
15.30h	16.15h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	
17.30h	18.15h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	
18.30h	19.15h	SALA 4	CyclingVIRTUAL	

HORARIS TÈCNICS DE FITNESS

	MATÍ	TARDA
dilluns a divendres	8.00 - 13.00h	17.30 - 21.00h

HORARIS DE LA INSTAL·LACIÓ

	ÚS	INSTAL·LACIÓ
dilluns a divendres	7.00h - 22.00h	7.00h - 22.30h
dissabtes	9.00h - 19.30h	9.00h - 20.00h
diumenges	9.00h - 14.30h	9.00h - 15.00h



C. Telègraf, 31-45 | Tel: 93 446 42 60
www.cemguinardo.cat
cemguinardo@cemguinardo.cat