

# HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES

a partir del 4 de setembre

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

**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
8.00	8.45	PISCINA		AIGUAGIM		AIGUAGIM		
8.45	9.30	PISCINA	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
9.30	10.15	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		
10.15	11.00	PISCINA					AIGUAGIM	
12.30	13.15	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM
19.45	20.30	PISCINA	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		

## CAP DE SETMANA

INICI	FI	ESPAI	DISSABTE	DIUMENGE
9.10	9.55	SALA 4	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
10.00	10.45	SALA 4	CYCLING <b>R</b>	CyclingVIRTUAL
11.00	11.45	SALA 4		CyclingVIRTUAL
11.00	11.55	SALA 1	<b>LES MILLETS BODYPUMP</b> <b>R</b>	
12.00	12.45	SALA 4	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
12.00	12.55	SALA 1	PILATES <b>R</b>	
15.30	16.15	SALA 4	CyclingVIRTUAL	
17.30	18.15	SALA 4	CyclingVIRTUAL	
18.30	19.15	SALA 4	CyclingVIRTUAL	

## HORARIS TÈCNICS DE FITNESS

	MATÍ	TARDA
dilluns a divendres	8.00 - 13.00	17.30 - 21.00

## HORARIS DE LA INSTAL·LACIÓ

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



C. Telègraf, 31-45 | Tel: 93 446 42 60  
[www.cemguinaldo.cat](http://www.cemguinaldo.cat)  
[cemguinaldo@cemguinaldo.cat](mailto:cemguinaldo@cemguinaldo.cat)