

## ACTIVITATS DIRIGIDES VIRTUALS 2024

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7h	7:30	8:20	TONIFICACIÓ SALA 1	AEROBIC SALA 1	PILATES SALA 1	POWER BODY SALA 1	CARDIO ALEATORI SALA 1	
	7:30	8:20	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	
	8:30	9:20						CARDIO ALEATORI SALA 1
	8:30	9:20	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2		CICLO VIRTUAL SALA 2
9h	9:30	10:20						HIIT SALA 1
	9:30	10:20	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2		CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2
10h	10:30	11:20						PILATES SALA 1
	10:30	11:20	CICLO VIRTUAL SALA 2				CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2
11h	11:30	12:20					POWER BODY SALA 1	CARDIO BOX SALA 1
	11:30	12:20	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2
12h	12:30	13:20	HIIT SALA 1	CARDIO ALEATORI SALA 1	TONIFICACIÓ SALA 1	PILATES SALA 1	AEROBIC SALA 1	POWER BODY SALA 1
	12:30	13:20	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2
13h	13:30	14:20	AEROBIC SALA 1	CARDIO BOX SALA 1	PILATES SALA 1	POWER BODY SALA 1	CARDIO BOX SALA 1	
	13:30	14:20	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	
14h	14:30	15:05	PILATES 25' SALA 1	TONIFICACIÓ 25' SALA 1	ESTIRAMENTS 25' SALA 1	PILATES 25' SALA 1	TONIFICACIÓ 25' SALA 1	
	14:30	15:20	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	
15h	15:30	16:20	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	
16h	16:30	17:20	CARDIO ALEATORI SALA 1	HIIT SALA 1	CARDIO BOX SALA 1	TONIFICACIÓ SALA 1	PILATES SALA 1	
	16:30	17:20	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	
17h	17:30	18:20	POWER BODY SALA 1				HIIT SALA 1	
	17:30	18:20	CICLO VIRTUAL SALA 2				CICLO VIRTUAL SALA 2	
19h	19:30	20:20	CICLO VIRTUAL SALA 2		CICLO VIRTUAL SALA 2		CICLO VIRTUAL SALA 2	
20h	20:30	21:30					CARDIO BOX SALA 1	
	20:30	21:30					CICLO VIRTUAL SALA 2	

El Departament d'Esports es reserva el dret de variar o suspendre alguna de les activitats ofertades, així com possibles canvis.

El Departament d'Esports podrà si ho considera necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i els horaris.

Si una sessió no arribés al mínim de participants exigits de forma continuada, el Departament d'Esports es reserva el dret d'anul·lar-la o canviar-la.

LLEGENDA

CARDIO	FORÇA	COS I MENT
CARDIOBOX	POWER BODY	PILATES
AEROBIC	HIIT	ESTIRAMENTS
CARDIO ALEATORI	TONIFICACIÓ	