

A PARTIR DE SETEMBRE '2020

GRAELLA D'ACTIVITATS DIRIGIDES



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATI 	CYCLING VIRTUAL 7:15 SALA 3 45'	CYCLING VIRTUAL 7:15 SALA 3 45'	CYCLING VIRTUAL 7:15 SALA 3 45'	BODYPUMP 7:15 SALA 1 45'	CYCLING VIRTUAL 7:15 SALA 3 45'	CYCLING VIRTUAL 9:45 SALA 3 45'	CYCLING VIRTUAL 9:15 SALA 3 45'
	TONIFICACIÓ 8:15 SALA 1 45'	HIIT FIT 7:15 SALA 1 45'	CORE POSTURAL 8:15 SALA 1 45'	CYCLING VIRTUAL 8:15 SALA 3 45'	HIOPRESSIUS 7:15 SALA 1 30'	TBC 10:30 SALA 1 45'	CYCLING VIRTUAL 10:15 SALA 3 45'
	PILATES 9:15 SALA 1 45'	CYCLING VIRTUAL 8:15 SALA 3 45'	ZUMBA 9:15 SALA 1 45'	BODYBALANCE 8:15 SALA 1 45'	TBC 8:15 SALA 1 45'	CYCLING 11:45 SALA 3 45'	CYCLING VIRTUAL 11:45 SALA 3 45'
	CYCLING VIRTUAL 9:45 SALA 3 45'	GAC 8:15 SALA 1 45'	CYCLING VIRTUAL 9:45 SALA 3 45'	TBC 9:15 SALA 1 45'	BODYPUMP 9:15 SALA 1 45'		
	AIGUAGIM 9:45 P.PETITA 45'	BODYBALANCE 9:15 SALA 1 45'	AIGUAGIM 9:45 P.PETITA 45'	CYCLING 9:45 SALA 3 45'	AIGUAGIM 9:45 P.PETITA 45'		
	TBC SUAU 10:15 SALA 1 45'	CYCLING 9:45 SALA 3 45'	TBC SUAU 10:15 SALA 1 45'	PILATES 10:15 SALA 1 45'	TBC SUAU 10:15 SALA 1 45'		
	*ESTIRAMENTS +60 11:15 SALA 1 45'	ESTIRAMENTS 10:15 SALA 1 45'		AIGUAGIM 10:45 P.PETITA 45'	*CORE POSTURAL + 60 11:15 SALA 1 45'		
		AIGUAGIM 10:45 P.PETITA 45'					
MIGDIA 	BODYPUMP 14:15 SALA 1 45'	CX WORX 14:15 SALA 1 30'	PILATES 14:15 SALA 1 45'	BODYBALANCE 14:15 SALA 1 45'	CYCLING VIRTUAL 15:15 SALA 3 45'		
	TONIFICACIÓ 15:15 SALA 1 45'	AIGUAGIM 15:15 P.PETITA 45'	HIOPRESSIUS 15:15 SALA 1 30'	BODYPUMP 15:15 SALA 1 45'			
		CYCLING VIRTUAL 15:15 SALA 3 45'	CYCLING VIRTUAL 15:15 SALA 3 45'	AIGUAGIM 15:15 P.PETITA 45'			
TARDA 	ZUMBA 16:15 SALA 1 45'	GIMDANCE 16:15 SALA 1 45'	HIIT FIT 16:15 SALA 1 30'	ZUMBA 16:15 SALA 1 45'	ZUMBA FAMILIAR 17:15 SALA 1 45'		
	BODYPUMP JOVE 17:15 SALA 1 45'	BODYCOMBAT 17:15 SALA 1 30'	PILATES 17:15 SALA 1 45'	PILATES 17:15 SALA 1 45'	TBC 18:15 SALA 1 45'		
	CYCLING VIRTUAL 17:15 SALA 3 45'	HIOPRESSIUS 17:45 EXTERIOR 30'	CYCLING VIRTUAL 17:45 SALA 3 45'	BODYCOMBAT 18:15 SALA 1 30'	PILATES 19:15 SALA 1 45'		
	TBC 18:15 SALA 1 45'	TONIFICACIÓ 18:15 SALA 1 45'	ZUMBA 18:15 SALA 1 45'	CYCLING VIRTUAL 18:15 SALA 3 45'	CYCLING VIRTUAL 19:15 SALA 3 45'		
	CYCLING 18:45 SALA 3 45'	CYCLING 18:15 SALA 3 45'	CYCLING 18:45 SALA 3 45'	HIOPRESSIUS 18:45 EXTERIOR 30'			
	GIMDANCE 19:15 SALA 1 45'	BODYPUMP 19:15 SALA 1 45'	BODYPUMP 19:15 SALA 1 45'	BODYPUMP 19:15 SALA 1 45'			
	CYCLING 19:45 SALA 3 45'	CYCLING 19:15 SALA 3 45'	CYCLING 19:45 SALA 3 45'	CYCLING 19:15 SALA 3 45'			
VESPRE 	BODYPUMP 20:15 SALA 1 45'	ZUMBA 20:15 SALA 1 45'	BODYBALANCE 20:15 SALA 1 45'	TBC 20:15 SALA 1 45'	ESTIRAMENTS 20:15 SALA 1 45'		
	CYCLING VIRTUAL 20:45 SALA 3 45'	CYCLING 20:15 SALA 3 45'	CYCLING VIRTUAL 20:45 SALA 3 45'	CYCLING 20:15 SALA 3 45'	AIGUAGIM 21:15 P.PETITA 45'		
	AIGUAGIM 21:15 P.PETITA 45'	GAC 21:15 SALA 1 45'	AIGUAGIM 21:15 P.PETITA 45'				



PISTA OBERTA PÀDEL!
GRATUÏT PER ABONADES I ABONATS
DL-DV: DE 10-12H I DE 17-19H



La direcció podrà modificar el nombre de sessions, contingut, horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen quan ho consideri necessari. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat material o qualsevol altra raó aliena al centre.v1
* +60 Activitats específiques per a persones majors de 60 anys i per a persones amb risc sanitari.

Av. de Jaume Morató, 22 - 08440 Cardedeu - 93 844 46 74 - www.gim10.cat - gim10@cardedeu.cat