

A partir del 21 de setembre del 2020

# GRAELLA D'ACTIVITATS DIRIGIDES



Ajuntament de Cardedeu



Esport i Salut a Cardedeu

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>MATÍ</b>	<b>CYCLING</b> 7:05 SALA 3 45'	<b>HIIT FIT</b> 7:05 SALA 1 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 7:05 SALA 3 45'	<b>BODYPUMP</b> 7:05 SALA 1 45'	<b>HIPOPRESSIUS</b> 7:05 SALA 1 30'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 9:45 SALA 3 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 9:15 SALA 3 45'
	<b>TONIFICACIÓ</b> 8:15 SALA 1 45'	<b>TBC</b> 8:15 SALA 1 45'	<b>CORE POSTURAL</b> 8:15 SALA 1 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 8:15 SALA 3 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 7:00 SALA 3 45'	<b>TBC</b> 10:30 SALA 1 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 10:15 SALA 3 45'
	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 9:15 SALA 3 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 8:15 SALA 3 45'	<b>GAC</b> 9:15 EXTERIOR 45'	<b>BODYBALANCE</b> 8:15 SALA 1 45'	<b>TBC</b> 8:15 SALA 1 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 11:45 SALA 3 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 11:45 SALA 3 45'
	<b>PILATES</b> 9:15 SALA 1 45'	<b>AIGUAGIM</b> 8:45 P.PETITA 45'	<b>HATHA IOGA</b> 9:15 SALA 1 45'	<b>TBC</b> 9:15 SALA 1 45'	<b>AIGUAGIM</b> 8:45 P.PETITA 45'		
	<b>AIGUACARDIO</b> 9:45 P.GRAN 45'	<b>BODYBALANCE</b> 9:15 SALA 1 45'	<b>AIGUAGIM</b> 9:45 P.PETITA 45'	<b>AIGUACARDIO</b> 9:45 P.GRAN 45'	<b>BODYPUMP</b> 9:15 SALA 1 45'		
	<b>ZUMBA</b> 10:15 EXTERIOR 45'	<b>CYCLING</b> 9:45 SALA 3 45'	<b>TBC SUAU</b> 10:15 SALA 1 45'	<b>CYCLING</b> 9:45 SALA 3 45'	<b>AIGUAGIM</b> 9:45 P.PETITA 45'		
	<b>TBC SUAU</b> 10:15 SALA 1 45'	<b>ESTIRAMENTS</b> 10:15 SALA 1 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 10:15 SALA 3 45'	<b>PILATES</b> 10:15 SALA 1 45'	<b>TBC SUAU</b> 10:15 SALA 1 45'		
	<b>AIGUAGIM</b> 10:45 P.PETITA 45'	<b>AIGUACARDIO</b> 10:45 P.GRAN 45'	<b>AIGUAGIM</b> 10:45 P.PETITA 45'	<b>AIGUAGIM</b> 10:45 P.PETITA 45'	<b>*CORE POSTURAL + 60</b> 11:15 SALA 1 45'		
	<b>*ESTIRAMENTS +60</b> 11:15 SALA 1 45'						
<b>MIGDIA</b>	<b>BODYPUMP</b> 14:15 SALA 1 45'	<b>CX WORX</b> 14:15 SALA 1 30'	<b>PILATES</b> 14:15 SALA 1 45'	<b>BODYBALANCE</b> 14:15 SALA 1 45'		<b>CYCLING VIRTUAL</b> 15:15 SALA 3 45'	
	<b>TONIFICACIÓ</b> 15:15 SALA 1 45'	<b>TBC</b> 15:00 SALA 1 30'	<b>GAC</b> 15:15 SALA 1 30'	<b>BODYPUMP</b> 15:15 SALA 1 45'			
	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 15:15 SALA 3 45'	<b>CYCLING</b> 15:15 SALA 3 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 15:15 SALA 3 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 15:15 SALA 3 45'			
		<b>AIGUAGIM</b> 15:15 P.PETITA 45'	<b>AIGUAGIM</b> 15:15 P.PETITA 45'	<b>AIGUAGIM</b> 15:15 P.PETITA 45'			
<b>TARDA</b>	<b>ZUMBA</b> 16:15 SALA 1 45'	<b>GIMDANCE</b> 16:15 SALA 1 45'	<b>HIIT FIT</b> 16:15 SALA 1 30'	<b>ZUMBA</b> 16:15 SALA 1 45'	<b>ZUMBA FAMILIAR</b> 17:15 SALA 1 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 17:15 SALA 3 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 17:15 SALA 3 45'
	<b>BODYPUMP JOVE</b> 17:15 SALA 1 45'	<b>BODYCOMBAT</b> 17:15 SALA 1 30'	<b>PILATES</b> 17:15 SALA 1 45'	<b>BODYBALANCE</b> 17:15 SALA 1 45'	<b>TBC</b> 18:15 SALA 1 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 18:15 SALA 3 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 18:15 SALA 3 45'
	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 17:15 SALA 3 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 17:15 SALA 3 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 17:45 SALA 3 45'	<b>BODYCOMBAT</b> 18:15 SALA 1 30'	<b>PILATES</b> 19:15 SALA 1 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 19:15 SALA 3 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 19:15 SALA 3 45'
	<b>AERODANCE</b> 18:15 EXTERIOR 45'	<b>HIPOPRESSIUS</b> 17:45 SALA 1 30'	<b>ZUMBA</b> 18:15 EXTERIOR 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 18:15 SALA 3 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 19:15 SALA 3 45'		
	<b>TBC</b> 18:15 SALA 1 45'	<b>TONIFICACIÓ</b> 18:15 SALA 1 45'	<b>TBC</b> 18:15 SALA 1 45'	<b>HIPOPRESSIUS</b> 18:45 SALA 1 30'	<b>BODYPUMP</b> 19:15 SALA 1 45'		
	<b>CYCLING</b> 18:45 SALA 3 45'	<b>CYCLING</b> 18:15 SALA 3 45'	<b>CYCLING</b> 18:45 SALA 3 45'	<b>BODYPUMP</b> 19:15 SALA 1 45'	<b>CYCLING</b> 19:15 SALA 3 45'		
	<b>GIMDANCE</b> 19:15 EXTERIOR 45'	<b>BODYPUMP</b> 19:15 SALA 1 45'	<b>AERODANCE</b> 19:15 EXTERIOR 45'				
	<b>GAC</b> 19:15 SALA 1 45'	<b>CYCLING</b> 19:15 SALA 3 45'	<b>BODYPUMP</b> 19:15 SALA 1 45'				
	<b>CYCLING</b> 19:45 SALA 3 45'		<b>CYCLING</b> 19:45 SALA 3 45'				
<b>VESPRE</b>	<b>BODYPUMP</b> 20:15 SALA 1 45'	<b>ZUMBA</b> 20:15 SALA 1 45'	<b>BODYBALANCE</b> 20:15 SALA 1 45'	<b>TBC</b> 20:15 SALA 1 45'	<b>ABDOMINALS I CORE</b> 20:15 SALA 1 30'		
	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 20:45 SALA 3 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 20:15 SALA 3 45'	<b>GIMDANCE</b> 20:15 EXTERIOR 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 20:15 SALA 3 45'	<b>AIGUAGIM</b> 21:15 P.PETITA 45'		
	<b>AIGUAGIM</b> 21:15 P.PETITA 45'	<b>GAC</b> 21:15 SALA 1 45'	<b>CYCLING VIRTUAL</b> 20:45 SALA 3 45'	<b>HATHA IOGA</b> 21:15 SALA 1 45'			
			<b>AIGUAGIM</b> 21:15 P.PETITA 45'				



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

CENTRE OFICIAL:  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**  
**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**  
**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**  
**LES MILLS**  
**CXWORX**  
**ZUMBA**  
FITNESS

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.

En el cas d'afectacions climatològiques les activitats que es fan a l'exterior es faran en una sala alternativa.

\*+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