

A partir del 26 d'octubre del 2020

GRAELLA D'ACTIVITATS DIRIGIDES



Ajuntament de Cardedeu



Esport i Salut a Cardedeu

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



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