

GRAELLA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Del 17 de maig al 24 de juny

	HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ	07:05	CYCLING VIRTUAL SALA 3 45'	TBC SALA 2 45'	CYCLING SALA 3 45'	BODYPUMP SALA 2 45'	PILATES SALA 2 45'		
	08:00		AIGUAGIM P.PETITA 45'		AIGUAGIM P.PETITA 45'			
	08:30	TONIFICACIÓ EXTERIOR 45'	CYCLING EXTERIOR 45'	GAC EXTERIOR 45'	BODYBALANCE EXTERIOR 45'			
	09:00					CORE CIRCUIT 25'		
	09:00	AIGUACARDIO P.GRAN 45'	CORE CIRCUIT 25'	AIGUAGIM P.PETITA 45'	AIGUAGIM P.PETITA 45'	AIGUACARDIO P.GRAN 45'	CYCLING EXTERIOR 45'	
	09:30	PILATES EXTERIOR 45'	BODYBALANCE CIRCUIT SALA 2 45'	MARXA FIT EXTERIOR 45'	TBC EXTERIOR 45'	GAC EXTERIOR 45'		
	09:30	CYCLING VIRTUAL SALA 3 45'	BODYPUMP CIRCUIT 45'	CROSSTRANING EXTERIOR 45'	BODYPUMP CIRCUIT 45'	ZUMBA CIRCUIT 45'		
	10:00						BODYPUMP EXTERIOR 45'	CYCLING VIRTUAL SALA 3 45'
	10:30	TBC SUAU EXTERIOR 45'	ESTIRAMENTS CIRCUIT/SALA 2 45'	TBC SUAU EXTERIOR 45'	PILATES CIRCUIT SALA 2 45'	TBC SUAU EXTERIOR 45'		
	10:30		AIGUAGIM P.PETITA 45'	AIGUACARDIO P.GRAN 45'	AIGUACARDIO P.GRAN 45'	AIGUAGIM P.PETITA 45'		
	11:00						TBC EXTERIOR 45'	
	11:30		CYCLING VIRTUAL SALA 3 45'		CYCLING VIRTUAL SALA 3 45'			
	12:00	CYCLING VIRTUAL SALA 3 45'		CYCLING VIRTUAL SALA 3 45'		CYCLING VIRTUAL SALA 3 45'		
	MIGDIA	14:00		BODYPUMP EXTERIOR 45'	CYCLING EXTERIOR 45'			CYCLING VIRTUAL SALA 3 45'
14:30		CORE EXTERIOR 25'						
15:00		TONIFICACIÓ EXTERIOR 45'	BODYCOMBAT EXTERIOR 45'	BODYBALANCE SALA 2 45'	BODYPUMP EXTERIOR 45'	CYCLING EXTERIOR 45'		
15:15			AIGUAGIM P.PETITA 45'	AIGUAGIM P.PETITA 45'	AIGUAGIM P.PETITA 45'			
TARDA	16:00	PILATES SALA 2 45'	TBC EXTERIOR 45'	ZUMBA EXTERIOR 45'	TONIFICACIÓ EXTERIOR 45'	BODYPUMP EXTERIOR 45'		
	16:00	ZUMBA EXTERIOR 45'			CYCLING VIRTUAL SALA 3 45'			
	17:00	CYCLING EXTERIOR 45'	PILATES SALA 2 45'	BODYPUMP JOVE SALA 2 45'	BODYPUMP CIRCUIT 45'	CYCLING EXTERIOR 45'	CYCLING VIRTUAL SALA 3 45'	
	17:00		ZUMBA EXTERIOR 45'	CYCLING EXTERIOR 45'	ZUMBA EXTERIOR 45'			
	18:00	TBC EXTERIOR 45'	BODYPUMP SALA 2 45'	BODYBALANCE SALA 2 45'	BODYCOMBAT CIRCUIT 45'	CROSSTRANING EXTERIOR 45'		
	18:00	CORE POSTURAL SALA 2 45'	CYCLING EXTERIOR 45'	TBC EXTERIOR 45'	CYCLING EXTERIOR 45'			
	19:00	BODYPUMP SALA 2 45'	GAC SALA 2 45'	BODYPUMP SALA 2 45'	CROSSTRANING CIRCUIT 45'	PILATES SALA 2 45'		
	19:00	ZUMBA EXTERIOR 45'	CROSSTRANING EXTERIOR 45'	CYCLING EXTERIOR 45'	ZUMBA EXTERIOR 45'	CYCLING VIRTUAL SALA 3 45'		
VESPRE	20:00	PILATES SALA 2 45'	BODYBALANCE SALA 2 55'	PILATES SALA 2 45'	BODYBALANCE SALA 2 55'			
	20:00	GAC SALA 3 45'	BODYPUMP SALA 3 45'	ZUMBA SALA 3 45'	TONIFICACIÓ SALA 3 45'			
	21:00	TBC SALA 2 45'	CYCLING VIRTUAL SALA 3 45'	GAC SALA 2 45'	CYCLING VIRTUAL SALA 3 45'			

Pista oberta de pàdel
Gratuit per abonats/des
Dilluns a divendres
10 a 12h i 17 a 19h

Centre oficial:
LES MILLS
BODYPUMP
LES MILLS
BODYBALANCE
LES MILLS
BODYCOMBAT
ZUMBA
FITNESS

Aquest horari es susceptible a modificacions per part de la direcció del centre en funció de les necessitats del servei.

A causa de la normativa COVID-19, recordeu que per la realització de qualsevol activitat o servei és necessari reserva prèvia mitjançant l'aplicació. En cas de no poder assistir a l'activitat cal anul·lar la reserva, com a mínim, amb 1 hora d'antelació.