



HORARI 2018

ACTIVITATS DIRIGIDES

DIA I HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:00h a 8:20h	S. FITNESS	ABDOMINALS	GAC INTENS	FULL BODY	PEB	ABDOMINALS		
8:30h a 9:20h	SALA GRAN		IOGA (HATHA FLOW)	IOGA (HATHA FLOW)	IOGA (HATHA FLOW)			
9:00h a 9:50h	SALA SUAU	*SALUT POSTURAL - HIPOPRESSIONS TERAPÈUTICS						
9:30h a 10:20h	SALA GRAN	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)	ENTRENAMENT FUNCIONAL	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)	IOGA (HATHA VINYASA)	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)		
9:30h a 10:20h	SALA SUAU		IOGA (HATHA VINYASA)		GAC			
10:00h a 10:20h	S. FITNESS	FULL BODY	PEB	GAC INTENS	ABDOMINALS	FULL BODY		
10:30h a 10:50h	S. FITNESS						GAC INTENS	ABDOMINALS
10:30h a 11:20h	SALA GRAN	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)	IOGA (RECONSTITUENT)	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)		CICLO INDOOR	
10:45h a 11:30h	PISCINA INTERIOR	AQUAGYM		AQUAGYM		IOGA (ASHTANGA)		
11:30h a 12:20h	SALA GRAN	*EDAT D'OR	*EDAT D'OR	*EDAT D'OR	*EDAT D'OR		TOTAL PUMP	
11:30h a 12:15h	PISCINA INTERIOR	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM			
12:00h a 12:20h	S. FITNESS	PEB	ABDOMINALS	ABDOMINALS	FULL BODY	GAC INTENS	ABDOMINALS	FULL BODY
13:15h a 14:05h	SALA GRAN		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
14:15h a 15:05h	SALA GRAN	TOTAL PUMP	CICLO INDOOR	HIT (ACT. EXTERIOR)	CICLO INDOOR	ENTRENAMENT FUNCIONAL		
14:15h a 15:05h	SALA SUAU		PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)		PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)			
14:30h a 14:50h	S. FITNESS	GAC INTENS	FULL BODY	PEB	GAC INTENS	ABDOMINALS	PEB	GAC INTENS
15:15h a 16:05h	SALA GRAN	IOGA (HATHA FLOW)		IOGA (HATHA FLOW)				
17:00h a 17:20h	S. FITNESS	GAC INTENS	FULL BODY	ABDOMINALS	FULL BODY	PEB	FULL BODY	PEB
17:30h a 18:20h	SALA GRAN		ZUMBA		ZUMBA			
18:00h a 18:50h	SALA GRAN	ENTRENAMENT FUNCIONAL		GAC		ZUMBA		
18:15h a 19:05h	SALA SUAU		PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)		PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)			
18:30h a 19:20h	SALA SUAU	IOGA (HATHA FLOW)		IOGA (HATHA FLOW)				
18:30h a 19:20h	SALA GRAN		CICLO / TONO		CICLO / TONO			
18:30h a 18:50h	S. FITNESS						GAC INTENS	ABDOMINALS
19:00h a 19:50h	SALA GRAN	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
19:15h a 20:05h	SALA SUAU		IOGA (HATHA VINYASA)		IOGA (HATHA VINYASA)			
19:30h a 19:50h	S. FITNESS	PEB	ABDOMINALS	PEB	GAC INTENS	FULL BODY		
19:30h a 20:20h	SALA SUAU	PILATES (BÀSIC)		PILATES (BÀSIC)				
19:30h a 20:20h	SALA GRAN		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
19:35h a 20:25h	SALA POLIV.	IOGA (HATHA FLOW)	*KRAV MAGA (fins les 21,00h)	IOGA (HATHA FLOW)	*KRAV MAGA (fins les 21,00h)			
19:50h a 20:35h	PISCINA INTERIOR	AQUAPOWER		AQUAPOWER				
20:00h a 20:30h	S. FITNESS	GAC INTENS						
20:00h a 20:50h	SALA GRAN	ZUMBA		ENTRENAMENT FUNCIONAL				
20:15h a 21:05h	EXTERIOR	HIT		HIT				
20:15h a 21:05h	SALA SUAU		IOGA (RECONSTITUENT)		*SALUT POSTURAL - HIPOPRESSIONS TERAPÈUTICS			
20:30h a 21:20h	SALA GRAN		CARDIOBOX		CARDIOBOX			
20:30h a 21:20h	SALA SUAU	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)		PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)				
20:30h a 20:50h	S. FITNESS	ABDOMINALS	PEB	GAC INTENS	FULL BODY	ABDOMINALS		
20:30h a 21:20h	EXTERIOR		RUNNING		RUNNING			
21:00h a 21:50h	SALA GRAN	TBC		TOTAL PUMP				
21:30h a 21:50h	S. FITNESS	FULL BODY	ABDOMINALS	FULL BODY	ABDOMINALS	PEB		
21:30h a 22:20h	SALA GRAN		CICLO INDOOR		TOTAL PUMP			

Activitat suau Activitat coreografiada Activitat d'alta intensitat
 Activitat de tonificació Esport federat Terapèutica
 Activitat aquàtica Cardiovascular Workshops

NIVELLS PILATES
 Bàsic: per a gent principiant
 Intermig / avançat: per a gent amb coneixements de pilates.

NIVELLS IOGA
 Reconstituent: bàsic
 Hatha vinyasa: Nivell 1
 Ashtanga: Nivell 2
 Hatha flow: Apte per tots els nivells

* Activitats de pagament. Per més informació dirigi-vos a recepció.
 Per les activitats de ciclo indoor, ioga, pilates, salut postural, zumba i aquagym, és necessari agafar ticket a la recepció 20 minuts abans de cada sessió.
 La direcció del CEM podrà, en el cas de que ho consideri necessari, modificar i/o anul·lar el contingut de les sessions, els horaris de les mateixes i els tècnics que les imparteixen.