



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	TRX	GAC INTENS		
8:30h a 9:15h	SALA GRAN		IOGA (HATHA FLOW)	IOGA (HATHA FLOW)	IOGA (HATHA FLOW)			
9:30h a 10:15h	SALA GRAN	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)	ENTRENAMENT FUNCIONAL	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)	GAC	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)		
9:30h a 10:15h	SALA SUAU		IOGA (HATHA VINYASA)		IOGA (HATHA VINYASA)			
10:00h a 10:20h	S. FITNESS	TRX	FULL BODY	GAC INTENS	ABDOMINALS	FULL BODY		
10:30h a 11:15h	SALA GRAN	IOGA (HATHA FLOW)	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)	IOGA (RECONSTITUENT)	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)	IOGA (ASHTANGA)		
10:30h a 10:50h	S. FITNESS						TRX	ABDOMINALS
12:00h a 12:20h	S. FITNESS	FULL BODY	ABDOMINALS	TRX	FULL BODY	TRX		
14:15h a 15:00h	SALA GRAN	TOTAL PUMP	CICLO INDOOR	GAC	CICLO INDOOR	ENTRENAMENT FUNCIONAL		
14:30h a 14:50h	S. FITNESS	GAC INTENS	TRX	ABDOMINALS	GAC INTENS	ABDOMINALS	GAC INTENS	TRX
15:15h a 16:00h	SALA GRAN	IOGA (HATHA FLOW)	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)	IOGA (HATHA FLOW)	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)			
16:00h a 16:20h	S. FITNESS	TRX	ABDOMINALS	FULL BODY	TRX	GAC INTENS	FULL BODY	GAC INTENS
17:00h a 17:20h	S. FITNESS	GAC INTENS	TRX	ABDOMINALS	FULL BODY	TRX	TRX	ABDOMINALS
18:00h a 18:45h	SALA GRAN	GAC		ENTRENAMENT FUNCIONAL		CICLO INDOOR		
18:00h a 18:20h	S. FITNESS	ABDOMINALS		GAC INTENS		FULL BODY		
18:30h a 19:15h	SALA SUAU	IOGA (HATHA FLOW)		IOGA (HATHA FLOW)				
18:30h a 18:50h	S. FITNESS		FULL BODY		TRX		ABDOMINALS	FULL BODY
19:00h a 19:45h	SALA GRAN	HIT	CICLO INDOOR	TOTAL PUMP	CICLO INDOOR	ENTRENAMENT FUNCIONAL		
19:30h a 20:15h	SALA SUAU	PILATES (BÀSIC)	IOGA (HATHA VINYASA)	PILATES (BÀSIC)	IOGA (HATHA VINYASA)			
19:30h a 19:50h	S. FITNESS	FULL BODY	TRX	TRX	GAC INTENS	ABDOMINALS		
20:00h a 20:45h	SALA GRAN	ENT. FUNCIONAL EXPRÉS 30'	ENTRENAMENT FUNCIONAL	GAC EXPRÉS 30'	TOTAL PUMP	TOTAL PUMP EXPRÉS 30'		
20:30h a 20:50h	S. FITNESS	ABDOMINALS	GAC INTENS	ABDOMINALS	FULL BODY	TRX		
20:30h a 21:15h	SALA SUAU		PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)		PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)			
21:30h a 21:50h	S. FITNESS	TRX	ABDOMINALS	FULL BODY	ABDOMINALS	GAC INTENS		

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 coneixaments 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.
 És totalment necessari reservar plaça mitjançant la nostra APP Cem Ciutadella per l'assistència a qualsevol activitat dirigida.
 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.