

# SETEMBRE

DIA / HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:00h a 8:20h	FITNESS	ABDOMINALS	GAC INTENS	FULL BODY	TRX	GAC INTENS		
08:30h a 9:20h	GRAN		IOGA (HATHA FLOW)	IOGA (HATHA FLOW)	IOGA (HATHA FLOW)			
9:00h a 9:50h	SUAU	*SALUT POSTURAL						
9:30h a 10:20h	GRAN	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)	ENTRENAMENT FUNCIONAL	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)	GAC	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)		
9:30h a 10:20h	SUAU		IOGA (HATHA VINYASA)		IOGA (HATHA VINYASA)			
9:50h a 10:35h	PISCINA	AGUAGYM		AGUAGYM				
10:00h a 10:20h	FITNESS	TRX	FULL BODY	GAC INTENS	ABDOMINALS	FULL BODY		
10:30h a 10:50h	FITNESS						TRX	ABDOMINALS
10:30h a 11:20h	GRAN	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)	IOGA (RECONSTITUENT)	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)		CICLO INDOOR	
11:00h a 11:45h	PISCINA		AGUAGYM		AGUAGYM	IOGA (ASHTANGA)		
11:30h a 12:20h	GRAN	*EDAT D'OR	*EDAT D'OR	*EDAT D'OR	*EDAT D'OR		TOTAL PUMP	
11:30h a 12:15h	PISCINA	AGUAGYM		AGUAGYM				
12:00h a 12:20h	FITNESS	FULL BODY	ABDOMINALS	TRX	FULL BODY	TRX	ABDOMINALS	FULL BODY
13:00h a 13:25h	GRAN			HIIT EXPRÉS 25'				
13:15h a 14:05h	GRAN		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
13:30h a 13:55h	GRAN			GAC EXPRÉS 25'				
14:15h a 15:05h	GRAN	TOTAL PUMP	CICLO INDOOR	CARDIOBOX	CICLO INDOOR	ENTRENAMENT FUNCIONAL		
14:15h a 15:05h	SUAU		PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)		PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)			
14:30h a 14:50h	FITNESS	GAC INTENS	TRX	ABDOMINALS	GAC INTENS	ABDOMINALS	GAC INTENS	TRX
15:15h a 16:05h	GRAN	IOGA (HATHA FLOW)		IOGA (HATHA FLOW)				
16:00h a 16:20h	FITNESS	TRX	ABDOMINALS	FULL BODY	TRX	GAC INTENS	FULL BODY	GAC
17:00h a 17:20h	FITNESS	GAC INTENS	TRX	ABDOMINALS	FULL BODY	TRX	TRX	ABDOMINALS
17:30h a 18:20h	GRAN		ZUMBA		ZUMBA			
18:00h a 18:20h	FITNESS	ABDOMINALS		GAC INTENS		FULL BODY		
18:00h a 18:50h	GRAN	ENTRENAMENT FUNCIONAL		GAC		ZUMBA		
18:15h a 19:05h	SUAU		PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)		PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)			
18:30h a 19:20h	SUAU	IOGA (HATHA FLOW)		IOGA (HATHA FLOW)				
18:30h a 19:20h	GRAN		CICLO/ TONO		CICLO/ TONO			
18:30h a 18:50h	FITNESS		FULL BODY		TRX		ABDOMINALS	FULL BODY
19:00h a 19:50h	GRAN	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
19:15h a 20:05h	SUAU		IOGA (HATHA VINYASA)		IOGA (HATHA VINYASA)			
19:30h a 19:50h	FITNESS	FULL BODY	TRX	TRX		ABDOMINALS		
19:30h a 20:20h	SUAU	PILATES (BÀSIC)		PILATES (BÀSIC)				
19:30h a 20:20h	GRAN		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
19:35h a 20:25h	POLIVALENT	IOGA (HATHA FLOW)		IOGA (HATHA FLOW)				
20:00h a 20:30h	FITNESS	GAC INTENS						
20:00h a 20:50h	GRAN	ZUMBA						
20:15h a 21:05h	EXTERIOR	HIT		HIT				
20:15h a 21:05h	SUAU		IOGA (RECONSTITUENT)		*SALUT POSTURAL			
20:30h a 21:20h	GRAN		TOTAL PUMP		ENTRENAMENT FUNCIONAL			
20:30h a 21:20h	SUAU	PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)		PILATES (INTERMIG/AVANÇAT)				
20:30h a 20:50h	FITNESS	ABDOMINALS	GAC INTENS	ABDOMINALS	FULL BODY	TRX		
20:30h a 21:20h	EXTERIOR							
21:15h a 22:05h	GRAN			ENTRENAMENT FUNCIONAL				
21:30h a 21:50h	FITNESS	TRX	ABDOMINALS	FULL BODY	ABDOMINALS	GAC INTENS		
21:30h a 22:00h	GRAN	TOTAL PUMP	ENT. FUNCIONAL EXPRÉS 30'		TOTAL PUMP EXPRÉS 30'			

Activitat suau
Activitat de tonificació
Terapèutica

Activitat aquàtica
Activitat coreografiada
Workshops

Cardiovascular
Activitat d'alta intensitat

**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 a tots els nivells

Per a qualsevol activitat dirigida es totalment necessari reserva plaça mitjançant la nostra APP CEM Ciutadella.

\* Activitat de pagament. Per més informació dirigir-vos a recepció.

La direcció del CEM podrà modificar i/o anul·lar el contingut de les sessions, els horaris de les mateixes i els tècnics que les imparteixen.