



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	CICLO INDOOR	IOGA HATHA	IOGA HATHA	IOGA HATHA			
9:30h a 10:15h	EXTERIOR		ENTRENAMENT FUNCIONAL		GAC			
9:30h a 10:15h	SALA SUAU			PILATES INTERMIG				
9:30h a 10:15h	SALA GRAN	PILATES INTERMIG	IOGA VINYASA I	CICLO INDOOR	IOGA VINYASA I	YOGUILATES	PILATES INTERMIG	
9:50h a 10:35h	PECINA INTERIOR	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM			
10:00h a 10:20h	S. FITNESS	TRX	FULL BODY	GAC INTENS	ABDOMINALS	FULL BODY		
10:30h a 10:50h	S. FITNESS						TRX	ABDOMINALS
10:30h a 11:15h	SALA GRAN	IOGA (RECONSTITUENT)	PILATES INTERMIG	IOGA (RECONSTITUENT)	PILATES INTERMIG	KEEP CALM 30'	CICLO INDOOR	
11:00h a 11:45h	PECINA INTERIOR		AQUAGYM		AQUAGYM			
11:30h a 12:15h	SALA GRAN	*EDAT D'OR	*EDAT D'OR	*EDAT D'OR	*EDAT D'OR		TOTAL PUMP	
11:30h a 12:15h	PECINA INTERIOR	AQUAGYM		AQUAGYM				
12:00h a 12:20h	S. FITNESS	FULL BODY	ABDOMINALS	TRX	FULL BODY	TRX	ABDOMINALS	FULL BODY
14:15h a 15:00h	SALA GRAN	TOTAL PUMP	CICLO INDOOR	GAC	CICLO INDOOR	ENTRENAMENT FUNCIONAL		
14:15h a 15:00h	SALA SUAU		PILATES INTERMIG		PILATES INTERMIG			
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 VINYASA II		IOGA VINYASA II				
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
17:30h a 18:15h	EXTERIOR		CIUTADELLA TRAINING					
18:00h a 18:20h	S. FITNESS	ABDOMINALS		TRX		FULL BODY		
18:00h a 18:45h	SALA GRAN	ENTRENAMENT FUNCIONAL		GAC				
18:15h a 19:00h	SALA SUAU		PILATES INTERMIG		PILATES INTERMIG			
18:30h a 19:15h	SALA SUAU	IOGA VINYASA I		IOGA VINYASA II				
18:30h a 19:15h	SALA GRAN		CICLO / TONO		CICLO / TONO			
18:30h a 18:50h	S. FITNESS		FULL BODY		TRX		ABDOMINALS	FULL BODY
19:00h a 19:45h	PECINA INTERIOR	AQUAPOWER		AQUAPOWER				
19:00h a 19:45h	SALA GRAN	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
19:15h a 20:00h	SALA SUAU		IOGA VINYASA II		IOGA VINYASA II			
19:30h a 19:50h	S. FITNESS	FULL BODY	TRX	GAC INTENS	GAC INTENS	ABDOMINALS		
19:30h a 20:15h	SALA SUAU	PILATES INICIAL		PILATES INICIAL				
19:30h a 20:15h	SALA GRAN		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
20:00h a 20:45h	SALA GRAN					PILATES INTERMIG		
20:00h a 20:45h	EXTERIOR	HIT		HIT				
20:30h a 20:50h	S. FITNESS	GAC INTENS	GAC INTENS	ABDOMINALS	FULL BODY	TRX		
20:30h a 21:15h	SALA SUAU	PILATES INTERMIG		PILATES INTERMIG				
20:30h a 21:15h	SALA GRAN		TOTAL PUMP		ENTRENAMENT FUNCIONAL			
20:30h a 21:20h	EXTERIOR				CIUTADELLA TRAINING			
21:00h a 21:45h	SALA GRAN	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				

Activitat cos i ment: Activitat coreografiada: Activitat d'alta intensitat:
 Activitat de tonificació: Esport federat: Terapèutica:
 Activitat aquàtica: Cardiovascular: Workshops

NIVELLS PILATES
 Inicial; per a gent principiant
 Intermig; per a gent amb coneixaments de pilates.

NIVELLS IOGA
 Reconstituent; bàsic
 Vinyasa; Nivell I i nivell II
 Hatha; Apte per tots els nivells

* Activitats de pagament. Per més informació dirigi-vos a recepció.
 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/tècniques que les imparteixen.