

# HORARI D'ACTIVITATS

A partir del 9 de gener de 2023



**LA FANECADA**  
COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL D'ALCANAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Funcional Strenght 07:05 - 07:50</p> <p>Tècnic Sala 08:00 - 08:30</p> <p>Aquagym 08:30 - 09:15</p> <p>Classe Gent Gran 08:30 - 09:15</p> <p>Core 09:30 - 10:15</p> <p>Aquagym 10:15 - 11:00</p> <p>GAC 10:30 - 11:15</p>	<p>Pump Up 07:05 - 07:50</p> <p>Tècnic Sala 08:00 - 08:30</p> <p>Aquagym 08:30 - 09:15</p> <p>Hipopressius 08:30 - 09:15</p> <p>Strong Zumba 09:30 - 10:15</p> <p>Aquagym 10:15 - 11:00</p> <p>loga 10:30 - 11:15</p>	<p>Pilates 07:05 - 07:50</p> <p>Tècnic Sala 08:00 - 08:30</p> <p>Aquagym 08:30 - 09:15</p> <p>Aqua Fitness 09:30 - 10:15</p> <p>Entr. funcional 09:30 - 10:15</p> <p>Aquagym 10:15 - 11:00</p> <p>Pilates 10:30 - 11:15</p>	<p>Spinning 07:05 - 07:50</p> <p>Tècnic Sala 08:00 - 09:30</p> <p>Aquagym 08:30 - 09:15</p> <p>Sculpt Booty 09:30 - 10:15</p> <p>Aquagym 10:15 - 11:00</p> <p>Suspension Training 10:30 - 11:15</p>	<p>Ritmes 07:05 - 07:50</p> <p>Tècnic Sala 08:00 - 09:30</p> <p>Aquagym 08:30 - 09:15</p> <p>Ritmes 09:30 - 10:15</p> <p>Aquagym 10:15 - 11:00</p> <p>loga 10:30 - 11:15</p>
<p>Aquagym 15:15 - 16:00</p>	<p>Aquagym 15:15 - 16:00</p>	<p>Aquagym 15:15 - 16:00</p>	<p>Aquagym 15:15 - 16:00</p>	<p>Aquagym 15:15 - 16:00</p>
<p>loga 17:30 - 18:15</p> <p>Aerobic Step 18:30 - 19:15</p> <p>Pilates 19:30 - 20:15</p> <p>Spinning 19:30 - 20:15</p> <p>Tècnic Sala 17:00 - 19:30</p> <p>Pump Up 20:30 - 21:15</p>	<p>GAC 17:30 - 18:15</p> <p>Entr. Funcional 18:30 - 19:15</p> <p>Spinning 19:30 - 20:15</p> <p>Abdoestira 19:30 - 20:15</p> <p>Suspension Training 20:30 - 21:15</p>	<p>Suspension Training 17:30 - 18:15</p> <p>Tècnic Sala 17:30 - 19:30</p> <p>Sculpt Booty 18:30 - 19:15</p> <p>Spinning 19:30 - 20:15</p>	<p>Hipopressius 17:30 - 18:15</p> <p>Tècnic Sala 17:00 - 19:30</p> <p>Ritmes 18:30 - 19:15</p> <p>Spinning 19:30 - 20:15</p> <p>Pump Up 19:30 - 20:15</p> <p>loga 20:30 - 21:15</p>	<p><b>DISSABTE</b></p> <p>Spinning 09:30 - 10:15</p> <p>Core Training 10:30 - 11:15</p>



Cal fer **reserva prèvia**  
a través de l'APP o de  
la recepció del centre.