

# HORARI D'ACTIVITATS

Setembre a desembre 2022



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

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



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