

# HORARI D'ACTIVITATS

## Quinquennals 2024



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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Funcional Strenght 07:05 - 07:45</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 training 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>Aerobic Step 09:30 - 10:15</p> <p>Aquagym 10:15 - 11:00</p> <p>loga 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>Aqua Fitness 09:30 - 10:15</p> <p>Sculpt Glute 09:30 - 10:15</p> <p>Aquagym 10:15 - 11:00</p> <p>Suspension training 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>Entr. funcional 09:30 - 10:15</p> <p>Aquagym 10:15 - 11:00</p> <p>Pilates 10:30 - 11:15</p>	<p>Entr. funcional 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 - 15:45</p>	<p>Aquagym 15:15 - 15:45</p>	<p>Aquagym 15:15 - 16:00</p>	<p>Aquagym 15:15 - 16:00</p>	<p>Aquagym 15:15 - 16:00</p>
<p>Tècnic Sala 15:00 - 16:30</p> <p>Pilates 15:30 - 16:15</p> <p>Spinning Virtual 15:30 - 16:15</p> <p>loga 16:30 - 17:15</p> <p>Entr. funcional 16:30 - 17:15</p> <p>Spinning 17:30 - 18:15</p> <p>Aerobic Step 17:30 - 18:15</p>	<p>Tècnic Sala 15:00 - 16:30</p> <p>Spinning 16:30 - 17:15</p> <p>Sculpt Glute 16:30 - 17:15</p> <p>Core training 17:30 - 18:15</p> <p>Entr. funcional 17:30 - 18:15</p>	<p>Tècnic Sala 15:00 - 16:30</p> <p>loga 15:15 - 16:00</p> <p>Hiit 16:30 - 17:15</p> <p>Hipopressius 16:30 - 17:15</p> <p>Ritmes 17:30 - 18:15</p> <p>Spinning 17:30 - 18:15</p>	<p>Tècnic Sala 15:00 - 17:30</p> <p>Spinning Virtual 15:30 - 16:15</p> <p>GAC 15:30 - 16:15</p> <p>Entr. funcional 16:30 - 17:15</p> <p>Spinning 17:30 - 18:15</p> <p>Core Training 17:30 - 18:15</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.