

HORARI D'ACTIVITATS

A partir del 4 de setembre de 2023



LA FANECADA
COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL D'ALCANAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Functional Strength 07:05 - 07:50	Pump Up 07:05 - 07:50	Pilates 07:05 - 07:50	Spinning 07:05 - 07:50	Entr. funcional 07:05 - 07:50
Tècnic Sala 08:00 - 08:30	Tècnic Sala 08:00 - 08:30	Tècnic Sala 08:00 - 08:30	Tècnic Sala 08:00 - 09:30	Tècnic Sala 08:00 - 09:30
Classe gent gran 08:30 - 09:15	Aquagym 08:30 - 09:15	Aquagym 08:30 - 09:15	Aqua Fitness 08:30 - 09:15	Aquagym 08:30 - 09:15
Aquagym 08:30 - 09:15	Hipopressius 08:30 - 09:15	Aqua Fitness 09:30 - 10:15	Sculpt Glute 09:30 - 10:15	Ritmes 09:30 - 10:15
Core training 09:30 - 10:15	Strong Zumba 09:30 - 10:15	Entr. funcional 09:30 - 10:15	Aquagym 10:15 - 11:00	Aquagym 10:15 - 11:00
Aquagym 10:15 - 11:00	Aquagym 10:15 - 11:00	Aquagym 10:15 - 11:00	Suspension training 10:30 - 11:15	loga 10:30 - 11:15
GAC 10:30 - 11:15	loga 10:30 - 11:15	Pilates 10:30 - 11:15		
Aquagym 15:15 - 16:00	Aquagym 15:15 - 16:00	Aquagym 15:15 - 16:00	Aquagym 15:15 - 16:00	Aquagym 15:15 - 16:00
Tècnic Sala 17:00 - 19:30	Tècnic Sala 16:30 - 19:30	GAC 17:30 - 19:30	Tècnic Sala 17:00 - 19:30	Running 17:30 - 18:30
loga 17:30 - 18:15	Spinning Virtual 17:00 - 17:45	Entr. funcional 18:30 - 19:15	Spinning Virtual 17:00 - 17:45	
Pilates 18:30 - 19:15	Entr. funcional 17:30 - 18:15	Spinning 19:30 - 20:15	Hipopressius 17:30 - 18:15	
Aerobic Step 19:30 - 20:15	Sculpt Booty 18:30 - 19:15	Suspension training 20:30 - 21:15	Ritmes 18:30 - 19:15	
Spinning 19:30 - 20:15	Spinning 19:30 - 20:15		Spinning 19:30 - 20:15	
Entr. funcional 20:15 - 21:00	Mobility 20:30 - 21:15		Pump Up 19:30 - 20:15	
Pump Up 20:30 - 21:15			Core Training 19:30 - 20:15	
			loga 20:30 - 21:15	
				DISSABTE
				Spinning 09:30 - 10:15
				Core Training 10:30 - 11:15



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