

**CEM LA FANECADA**

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES A PARTIR DEL 14 DE GENER DEL 2019

DILLUNS							DIMARTS							DIMECRES						
Hora	Piscina G	Piscina P	Spinning	Suaus	Dirigides	Sala Fitness	Hora	Piscina G	Piscina P	Spinning	Suaus	Dirigides	Sala Fitness	Hora	Piscina G	Piscina P	Spinning	Suaus	Dirigides	
07.00			SPINNING				07.00					GAC		07.00						PILATES INICIA
07.45							07.45							07.45						
08.00						TÈCNIC SALA	08.00						TÈCNIC SALA	08.00						
08.15							08.15							08.15						
08.30	AQUA FITNESS				BOSSU		08.30		AQUAGYM			PILATES		08.30					AQUA FITNESS	
09.15							09.15							09.15						
09.30					PILATES INICIA	TÈCNIC SALA	09.30			SPINNING				09.30			AQUA FITNESS			GAC
10.15		AQUAGYM			ENTREN. FUNCIONAL		10.15		AQUAGYM					10.15						
11.00							11.00						TÈCNIC SALA	10.30						PILATES
11.15							11.15							11.15						
11.30							11.30							11.30						
11.45							11.45							11.45						
12.00							12.00							12.00						
12.15							12.15							12.15						
12.30							12.30							12.30						
12.45							12.45							12.45						
13.00							13.00							13.00						
13.15							13.15							13.15						
13.30							13.30							13.30						
13.45							13.45							13.45						
14.00							14.00							14.00						
14.15							14.15							14.15						
14.30							14.30							14.30						
14.45							14.45							14.45						
15.00							15.00							15.00						
15.15		AQUAGYM			PILATES SUSPENSION		15.15		AQUAGYM			PILATES		15.15			AQUAGYM			CORE TRAINING
16.00							16.00							16.00						ESTIRAMENTS
16.15							16.15							16.15						
16.30							16.30							16.30						
16.45							16.45							16.45						
17.00					GAC		17.00					PILATES SUSPENSION		17.00						ZUMBA
17.45					PILATES SUSPENSION		17.45						TÈCNIC SALA	17.45						
18.00					ZUMBA FITNESS		18.00					GAC		18.00						GAC
18.45							18.45							18.45						
19.00						TÈCNIC SALA	19.00				ENTREN. FUNCIONAL	ZUMBA FITNESS		19.00						CORE
19.15							19.15							19.15						
19.30			SPINNING		ABDOESTIRA		19.30							19.30				SPINNING		ESTIRAMENTS
20.00						CROSS CEM	20.00					ABDO ESTIRA	CROSS CEM	20.00						
20.15							20.15							20.15						
20.30				HIIT		TÈCNIC SALA	20.30			SPINNING			TÈCNIC SALA	20.30						SPARTAN TRAINING
21.15							21.15							21.15						
21.30							21.30							21.30						
DILLUNS							DIMARTS							DIMECRES						

CEM La Fanecada, es reserva el dret de modificar, canviar o eliminar alguna activitat, en cas de necessitat.

HORARI CEM - DILL A DIV de 7.00 a 22.00 H / DISS de 9.00 a 14.00 H i de 16.00 a 20.00 H / DIUM de 10.00 a 14.00 H

HORARI ATENCIÓ AL PÚBLIC - DILL A DIV de 9.00 a 13.00 H i de 15.00 a 21.00 H i DISS de 9.00 a 14.00 H i de 16.00 a 20.00 H / DIUM de 10.00 a 14.00 H

