

HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES GIMNÀS PAVELLÓ D'ESPORTS

| HORARIS | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-------------------|------------------|-----------------|------------------|--------------------|--------------------|
| 8.15h -9.00h | TOTAL BODY | | TBC | | CYCLING |
| 9.15h-10.00h | TBC | CARDIOTONO | CYCLING | POWERONO | GAC ESTIRAMENTS |
| 10.15h- 11.00h | IOGA | | PILATES | IOGA | PILATES |
| 13.00h-15.00h | TANCAT | | | | |
| 15.15h-16.00h | POWERONO | TONIFICACIÓ | PILATES | GAC | CYCLING |
| 18.15h-19.00h | TONIFICACIÓ | PILATES | CROSSFIT | GAC ESTIRAMENTS | CYCLING |
| 19.15h-20.00h | PILATES | POWERONO | TONIFICACIÓ | CYCLING | CARDIOTONO |
| 20.15h-21.00h | CYCLING | TONIFICACIÓ | CYCLING | CYCLING | CYCLING |
| | Intensitat mitja | Intensitat alta | Intensitat baixa | Cycling | |

Les classes es podran canviar i /o modificar si la Regidoria d'Esports ho creu convenient.

HORARI GIMNÀS: matins de 8 a 13h i tardes de 15 a 22h.

Important: Recordem que per entrar a la instal.lació és obligatori l'ús de mascareta, desinfectar-se les mans i les soles de les sabates a l'entrada i mantenir la distància aconsellada amb altres usuaris/es.

Seguir les indicacions assenyalades en tota la instal.lació.