



ACTIVITATS DIRIGIDES CIES 2022

		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE			
		Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2		
7	07,00 - 07,15													07,00 - 07,15	7
	07,15 - 07,30													07,15 - 07,30	
8	07,30 - 07,45													07,30 - 07,45	8
	07,45 - 08,00		CICLISME INDOOR	CROSS CIES				3X15 FIT			CICLISME INDOOR		07,45 - 08,00		
	08,00 - 08,15												08,00 - 08,15		
	08,15 - 08,30												08,15 - 08,30		
9	08,30 - 08,45	ESTIRAMENTS / ABDOMINALS									ESTIRAMENTS / ABDOMINALS		08,30 - 08,45	9	
	08,45 - 09,00							ABDOMINALS					08,45 - 09,00		
	09,00 - 09,15												09,00 - 09,15		
	09,15 - 09,30	BODY POWER	CICLISME INDOOR	GAC	CICLISME INDOOR	TBC	CICLISME INDOOR	PILATES	CICLISME INDOOR	IOGA	CICLISME INDOOR	IOGA	09,15 - 09,30		
10	09,30 - 09,45												09,30 - 09,45	10	
	09,45 - 10,00												09,45 - 10,00		
	10,00 - 10,15												10,00 - 10,15		
	10,15 - 10,30	SUMBA		PILATES	CICLISME INDOOR	SUMBA		TAI-XI	CICLISME INDOOR	DANCE REMEMBER			10,15 - 10,30		
11	10,30 - 10,45												10,30 - 10,45	11	
	10,45 - 11,00											CICLISME INDOOR	10,45 - 11,00		
	11,00 - 11,15												11,00 - 11,15		
	11,15 - 11,30	ESTIRAMENTS / ABDOMINALS								GAC EXPRESS		BODY POWER	11,15 - 11,30		
12	11,30 - 11,45												11,30 - 11,45	12	
	11,45 - 12,00												11,45 - 12,00		
	12,00 - 12,15												12,00 - 12,15		
	12,15 - 12,30												12,15 - 12,30		
13	12,30 - 12,45												12,30 - 12,45	13	
	12,45 - 13,00												12,45 - 13,00		
	13,00 - 13,15												13,00 - 13,15		
	13,15 - 13,30		CICLISME INDOOR			CROSS CIES						CICLISME INDOOR	13,15 - 13,30		
14	13,30 - 13,45												13,30 - 13,45	14	
	13,45 - 14,00												13,45 - 14,00		
	14,00 - 14,15												14,00 - 14,15		
	14,15 - 14,30		CICLISME INDOOR	CIRCUIT TRAINING					CICLISME INDOOR	BODY POWER		CROSS CIES	14,15 - 14,30		
15	14,30 - 14,45												14,30 - 14,45	15	
	14,45 - 15,00												14,45 - 15,00		
	15,00 - 15,15												15,00 - 15,15		
	15,15 - 15,30	TBC											15,15 - 15,30		
16	15,30 - 15,45												15,30 - 15,45	16	
	15,45 - 16,00												15,45 - 16,00		
	16,00 - 16,15												16,00 - 16,15		
	16,15 - 16,30												16,15 - 16,30		
17	16,30 - 16,45												16,30 - 16,45	17	
	16,45 - 17,00												16,45 - 17,00		
	17,00 - 17,15												17,00 - 17,15		
	17,15 - 17,30	GAC	CICLISME INDOOR	BODY POWER	CICLISME INDOOR	PILATES	CICLISME INDOOR	SUMBA	CICLISME INDOOR	DANCE REMEMBER	CICLISME INDOOR		17,15 - 17,30		
18	17,30 - 17,45												17,30 - 17,45	18	
	17,45 - 18,00												17,45 - 18,00		
	18,00 - 18,15												18,00 - 18,15		
	18,15 - 18,30	SUMBA	CICLISME INDOOR	PILATES	CICLISME INDOOR	SUMBA	CICLISME INDOOR	STEP	CICLISME INDOOR	CÀRDIODOX	CICLISME INDOOR		18,15 - 18,30		
19	18,30 - 18,45												18,30 - 18,45	19	
	18,45 - 19,00												18,45 - 19,00		
	19,00 - 19,15												19,00 - 19,15		
	19,15 - 19,30	BODY POWER	CICLISME INDOOR	AERÒBIC	CICLISME INDOOR	3X15 FIT	CICLISME INDOOR	GAC	CICLISME INDOOR	IOGA			19,15 - 19,30		
20	19,30 - 19,45												19,30 - 19,45	20	
	19,45 - 20,00												19,45 - 20,00		
	20,00 - 20,15												20,00 - 20,15		
	20,15 - 20,30	TBC	CICLISME INDOOR	GAC	CICLISME INDOOR	CIRCUIT TRAINING	CICLISME INDOOR			IOGA	CICLISME INDOOR		20,15 - 20,30		
21	20,30 - 20,45												20,30 - 20,45	21	
	20,45 - 21,00												20,45 - 21,00		
	21,00 - 21,15												21,00 - 21,15		
	21,15 - 21,30	CIRCUIT TRAINING		ESTIRAMENTS / ABDOMINALS		BODY POWER		ESTIRAMENTS / ABDOMINALS					21,15 - 21,30		
21	21,30 - 21,45												21,30 - 21,45	21	
	21,45 - 22,00												21,45 - 22,00		