



ACTIVITATS DIRIGIDES CIES (2 de gener al 19 d'abril de 2020)

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

El Departament d'Esports del PMSAPM es reserva el dret de variar o suspendre alguna de les activitats ofertades, així com possibles canvis dels tècnics que les imparteixen