



ACTIVITATS DIRIGIDES CIES (2 de gener al 30 d'abril de 2019)

		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	
	07,30 - 07,45													07,30 - 07,45	
	07,45 - 08,00		CICLISME INDOOR	CROSS CIES										07,45 - 08,00	
8	08,00 - 08,15							3X15 FIT				CICLISME INDOOR		08,00 - 08,15	8
	08,15 - 08,30													08,15 - 08,30	
	08,30 - 08,45	ESTIRAMENTS / ABDOMINALS				ABDOMINALS				ESTIRAMENTS / ABDOMINALS				08,30 - 08,45	
	08,45 - 09,00													08,45 - 09,00	
9	09,00 - 09,15													09,00 - 09,15	9
	09,15 - 09,30													09,15 - 09,30	
	09,30 - 09,45	BODY POWER	CICLISME INDOOR	3X15 FIT	CICLISME INDOOR	TBC	CICLISME INDOOR	PILATES	CICLISME INDOOR	IOGA	CICLISME INDOOR	IOGA		09,30 - 09,45	
	09,45 - 10,00													09,45 - 10,00	
10	10,00 - 10,15													10,00 - 10,15	10
	10,15 - 10,30	SUMBA												10,15 - 10,30	
	10,30 - 10,45			TAI-XÍ	CICLISME INDOOR	SUMBA								10,30 - 10,45	
	10,45 - 11,00							TAI-XÍ	CICLISME INDOOR	DANCE REMEMBER				10,45 - 11,00	
11	11,00 - 11,15													11,00 - 11,15	11
	11,15 - 11,30	ESTIRAMENTS / ABDOMINALS				ESTIRAMENTS / ABDOMINALS				GAC EXPRESS				11,15 - 11,30	
	11,30 - 11,45													11,30 - 11,45	
	11,45 - 12,00											CIRCUIT TRAINING		11,45 - 12,00	
12	12,00 - 12,15													12,00 - 12,15	12
	12,15 - 12,30													12,15 - 12,30	
	12,30 - 12,45													12,30 - 12,45	
	12,45 - 13,00													12,45 - 13,00	
13	13,00 - 13,15													13,00 - 13,15	13
	13,15 - 13,30		CICLISME INDOOR			CROSS CIES								13,15 - 13,30	
	13,30 - 13,45													13,30 - 13,45	
	13,45 - 14,00													13,45 - 14,00	
14	14,00 - 14,15													14,00 - 14,15	14
	14,15 - 14,30		CICLISME INDOOR											14,15 - 14,30	
	14,30 - 14,45	ESTIRAMENTS / ABDOMINALS		CIRCUIT TRAINING				BODY POWER		CROSS CIES				14,30 - 14,45	
	14,45 - 15,00													14,45 - 15,00	
15	15,00 - 15,15													15,00 - 15,15	15
	15,15 - 15,30													15,15 - 15,30	
	15,30 - 15,45	TBC			CICLISME INDOOR	BODY POWER	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR					15,30 - 15,45	
	15,45 - 16,00													15,45 - 16,00	
16	16,00 - 16,15													16,00 - 16,15	16
	16,15 - 16,30													16,15 - 16,30	
	16,30 - 16,45					ESTIRAMENTS / ABDOMINALS		ESTIRAMENTS / ABDOMINALS						16,30 - 16,45	
	16,45 - 17,00									3X10 FIT				16,45 - 17,00	
17	17,00 - 17,15													17,00 - 17,15	17
	17,15 - 17,30	CIRCUIT TRAINING	CICLISME INDOOR	BODY POWER	CICLISME INDOOR	PILATES	CICLISME INDOOR	TBC	CICLISME INDOOR	ESTIRAMENTS / ABDOMINALS				17,15 - 17,30	
	17,30 - 17,45													17,30 - 17,45	
	17,45 - 18,00													17,45 - 18,00	
18	18,00 - 18,15													18,00 - 18,15	18
	18,15 - 18,30	AERODANCE	CICLISME INDOOR	PILATES	CICLISME INDOOR	SUMBA	CICLISME INDOOR	STEP	CICLISME INDOOR	CÁRDIODANCE	CICLISME INDOOR			18,15 - 18,30	
	18,30 - 18,45													18,30 - 18,45	
	18,45 - 19,00													18,45 - 19,00	
19	19,00 - 19,15													19,00 - 19,15	19
	19,15 - 19,30	BODY POWER	CICLISME INDOOR	AERÒBIC	CICLISME INDOOR	3X15 FIT	CICLISME INDOOR	SUMBA	CICLISME INDOOR	IOGA	CICLISME INDOOR			19,15 - 19,30	
	19,30 - 19,45													19,30 - 19,45	
	19,45 - 20,00													19,45 - 20,00	
20	20,00 - 20,15													20,00 - 20,15	20
	20,15 - 20,30	TBC	CICLISME INDOOR	GAC	CICLISME INDOOR	CIRCUIT TRAINING	CICLISME INDOOR	IOGA	CICLISME INDOOR	DANCE REMEMBER				20,15 - 20,30	
	20,30 - 20,45													20,30 - 20,45	
	20,45 - 21,00													20,45 - 21,00	
21	21,00 - 21,15													21,00 - 21,15	21
	21,15 - 21,30	CIRCUIT TRAINING		ESTIRAMENTS / ABDOMINALS	CICLISME INDOOR	BODY POWER		ESTIRAMENTS / ABDOMINALS						21,15 - 21,30	
	21,30 - 21,45													21,30 - 21,45	
	21,45 - 22,00													21,45 - 22,00	