

DIES / HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07.15	Pilates Gemma - Sala 1 / Esquaixos	Cycling Patxi - Sala Cycling	Pump Francesc - Sala 1 / Esquaixos	Cycling Patxi - Sala Cycling	Entrenament Funcional Lluís - Sala 1 / Esquaixos
08.30	Aquagym Piscina interior		Aquagym Piscina interior		
09.15		En Forma Marta - Sala 1 / Esquaixos		En Forma Marta - Sala 1 / Esquaixos	
09.30	Pump Àngela - Sala 1 / Esquaixos		Entrenament Funcional Lluís - Sala 1 / Esquaixos		Combo (Tàbata + Pilates) Gemma - Sala 1 / Esquaixos
09.30		Cycling Patxi - Sala Cycling/Exterior	Cycling Virtual	Cycling Patxi - Sala Cycling/Exterior	
10.00		Aquagym Piscina interior		Aquagym Piscina interior	
10.20	Abdominals Sala Fitness	Abdominals Sala Fitness	Hipopressius Sala Fitness	Abdominals Sala Fitness	Abdominals Sala Fitness
11.15	Estiraments Sala Fitness	Estiraments Sala Fitness	Estiraments Sala Fitness	Estiraments Sala Fitness	Estiraments Sala Fitness
11.30	Activa't Sènior (majors 65 anys) Patxi - Sala 1 / Exterior		Activa't Sènior (majors 65 anys) Gemma - Sala 1 / Exterior		
13.00		Cycling Virtual		Cycling Virtual	
14.00	Pilates Gemma - Sala 1 / Esquaixos	Tàbata Lluís - Sala 1 / Esquaixos	Entrenament Funcional Patxi - Sala 1 / Esquaixos	Pump Lluís - Sala 1 / Esquaixos	
14.00	Cycling Marc - Sala Cycling/Exterior	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Marc - Sala Cycling/Exterior
15.00	Cross Training Àngel - Sala 1 / Esquaixos		Cycling Patxi - Sala Cycling/Exterior	Toga Hatha Elisabeth - Sala 1 / Esquaixos	Cycling Virtual
15.00	Cycling Virtual				
15.30					Hipo Pilates Gemma - Sala 1 / Esquaixos
18.15	Pilates Isabel - Sala 1 / Esquaixos	Yoga Kundalini Elisabeth - Sala 1 / Esquaixos	Ritmes Llatins Patxi - Sala 1 / Esquaixos	GAC Lluís - Sala 1 / Esquaixos	Pump Francesc - Sala 1 / Esquaixos
18.15	Cycling Ignasi - Sala Cycling/Exterior	Cycling Patxi - Sala Cycling/Exterior	Cycling Ignasi - Sala Cycling/Exterior	Cycling Ignasi - Sala Cycling/Exterior	Cycling Marc - Sala Cycling/Exterior
19.00	Abdominals Sala Fitness	Abdominals Sala Fitness	Abdominals Sala Fitness	Abdominals Sala Fitness	Abdominals Sala Fitness
19.15	Cardio Tono Isabel - Sala 1 / Esquaixos	Cross Training Lluís - Sala 1 / Esquaixos	Funcional Box Lluís - Sala 1 / Esquaixos	Pump Lluís - Sala 1 / Esquaixos	Pilates Rotatiu - Sala 1 / Esquaixos
19.15	Cycling Ignasi - Sala Cycling/Exterior	Cycling Patxi - Sala Cycling/Exterior	Cycling Ignasi - Sala Cycling/Exterior	Cycling Ignasi - Sala Cycling/Exterior	Cycling Virtual
20.15	Cross Training Àngel - Sala 1 / Esquaixos	Cycling Patxi - Sala Cycling/Exterior	Cycling Ignasi - Sala Cycling/Exterior	Tàbata (30 min) Lluís - Sala 1 / Esquaixos	Esquena Sana (30 min) Rotatiu - Sala 1 / Esquaixos
DIES / HORES	DISSABTE	DIUMENGE	ACTIVITATS EN DIES FESTIUS		
10.00	Pump / Ent. Funcional Rotatiu - Sala 1 / Esquaixos		El 12 d'octubre i el 7 i 8 de desembre de 2020 no hi haurà classes amb tècnic, només virtuals.		
10.00	Cycling Virtual				
11.00	Cycling Rotatiu - Sala Cycling/Exterior	Cycling Virtual			
12.00	Cycling Virtual	Cycling Virtual			

Les classes tenen una **durada de 45 minuts**.

Només es pot accedir a les classes amb reserva prèvia.

És obligatori l'ús de tovallola i entregar signat al tècnic el document de 'Compromís de Responsabilitat'.

En la mesura del possible les classes es realitzaran a l'exterior. En cas de realitzar-se a l'interior, l'activitat està limitada a 10 persones (sala cycling) i 16 persones (resta d'activitats).

El Club es reserva el dret de modificar el nombre de sessions, els continguts i horaris d'activitats i els tècnics que les imparteixen.

Els horaris es modificaran segons l'afluència d'usuaris i seguint la normativa dels organismes oficials (aforament, distàncies, material...).

Es pot accedir a les activitats a partir dels **14 anys**.