

# Horari d'activitats dirigides

CET 10<sup>®</sup>  
Maresme  
centre esportiu municipal

Del 30 de juliol al 2 de setembre

## | SALA 1 |

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
9:30 - 10:25	BODYPUMP	ESTIRAMENTS	BODYCOMBAT	IOGA	BODYPUMP		
10:30 - 11:25	ZUMBA	BODYPUMP	G.A.C	BODYPUMP	ZUMBA		
14:10 - 15:00	BODYPUMP	G.A.C	ZUMBA	G.A.C			
15:30 - 16:25		BODYPUMP					
17:00 - 17:55	BODYPUMP		G.A.C		BODYPUMP		
18:00 - 18:55		G.A.C	BODYPUMP	ZUMBA			
19:00 - 19:55	ZUMBA	BODYPUMP	IOGA	BODYPUMP			
20:00 - 20:30			CORE 30'				
20:00 - 20:55	BODYPUMP	PILATES		PILATES			

## | SALA SPINNING |

7:10 - 07:55	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
8:10 - 09:55	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
9:30 - 10:15	VIRTUAL	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL		
10:30 - 11:15	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	SPINNING		
12:10 - 13:55	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
13:10 - 13:55	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
14:10 - 14:55	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL		
15:30 - 16:25	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	VIRTUAL		
17:00 - 17:45	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
18:00 - 18:45	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING		
19:00 - 19:45	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	VIRTUAL		
20:00 - 20:45	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL	SPINNING	VIRTUAL		

## | AQUÀTIC |

9:30 - 10:20		AQUADANCE		AQUAEXTREM			
10:30 - 11:20	AQUAGYM		AQUADANCE		AQUAGYM		
19:00 - 19:50	AQUAGYM	AQUADANCE	AQUAEXTREM	AQUAJOC			



\*Les sessions complementàries no estan incloses a la quota i es realitzen a la sala polivalent.