



ACTIVITATS DIRIGIDES CIES (2 de gener al 23 d'abril de 2017)

		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 07,15 - 07,30 07,30 - 07,45 07,45 - 08,00	ESTIRAMENTS / ABDOMINALS		TBC			CICLISME INDOOR	3X15 FIT			CICLISME INDOOR			07,00 - 07,15 07,15 - 07,30 07,30 - 07,45 07,45 - 08,00	7
8	08,00 - 08,15 08,15 - 08,30 08,30 - 08,45 08,45 - 09,00					ESTIRAMENTS / ABDOMINALS		ESTIRAMENTS / ABDOMINALS		ESTIRAMENTS / ABDOMINALS				08,00 - 08,15 08,15 - 08,30 08,30 - 08,45 08,45 - 09,00	8
9	09,00 - 09,15 09,15 - 09,30 09,30 - 09,45 09,45 - 10,00	BODY POWER	CICLISME INDOOR	3X15 FIT	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	9
10	10,00 - 10,15 10,15 - 10,30 10,30 - 10,45 10,45 - 11,00	SUMBA		TAI-XÍ	CICLISME INDOOR	SUMBA		TAI-XÍ	CICLISME INDOOR	GAC			CICLISME INDOOR	10,00 - 10,15 10,15 - 10,30 10,30 - 10,45 10,45 - 11,00	10
11	11,00 - 11,15 11,15 - 11,30 11,30 - 11,45 11,45 - 12,00	ESTIRAMENTS / ABDOMINALS				ESTIRAMENTS / ABDOMINALS				ESTIRAMENTS / ABDOMINALS		ESTIRAMENTS / ABDOMINALS		11,00 - 11,15 11,15 - 11,30 11,30 - 11,45 11,45 - 12,00	11
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	12
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	13
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	14
15	15,00 - 15,15 15,15 - 15,30 15,30 - 15,45 15,45 - 16,00	TBC			CICLISME INDOOR	TBC	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR					15,00 - 15,15 15,15 - 15,30 15,30 - 15,45 15,45 - 16,00	15
16	16,00 - 16,15 16,15 - 16,30 16,30 - 16,45 16,45 - 17,00					ESTIRAMENTS / ABDOMINALS		ESTIRAMENTS / ABDOMINALS		GAC EXPRESS				16,00 - 16,15 16,15 - 16,30 16,30 - 16,45 16,45 - 17,00	16
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	TBC	CICLISME INDOOR	ESTIRAMENTS / ABDOMINALS				17,00 - 17,15 17,15 - 17,30 17,30 - 17,45 17,45 - 18,00	17
18	18,00 - 18,15 18,15 - 18,30 18,30 - 18,45 18,45 - 19,00	AERODANCE	CICLISME INDOOR	PILATES	CICLISME INDOOR	SUMBA	CICLISME INDOOR	STEP	CICLISME INDOOR	CÀRDIODANCE	CICLISME INDOOR			18,00 - 18,15 18,15 - 18,30 18,30 - 18,45 18,45 - 19,00	18
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	19
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	20
21	21,00 - 21,15 21,15 - 21,30 21,30 - 21,45 21,45 - 22,00	3X15 FIT		ESTIRAMENTS / ABDOMINALS	CICLISME INDOOR	BODY POWER		ESTIRAMENTS / ABDOMINALS	CICLISME INDOOR					21,00 - 21,15 21,15 - 21,30 21,30 - 21,45 21,45 - 22,00	21