

# ACTIVITATS DIRIGIDES CEM RAMBLA FONDO



Vigència: A PARTIR DEL 6 DE ABRIL

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
<b>MATÍ</b>								
07.15	07.45	S1	TONIFICACIÓ 30'		GAC 30'			
07.15	08.00	SC		CYCLING		CYCLING		
08.00	08.45	PS	AIGUAMIX		AIGUAMIX		AIGUAMIX	
08.15	09.00	S1		BODY PUMP				
09.00	09.45	PS		AIGUAMIX		AIGUAMIX		
09.00	09.30	S2	PILATES 30'		ZUMBA 30'			
09.15	10.00	SC	CYCLING		CYCLING			
09.30	10.15	PS						AIGUAMIX
09.30	10.15	S1	ZUMBA	GIM ORO	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	
10.00	10.45	PS	AIGUAMIX	AIGUAMIX	AIGUAMIX		AIGUAMIX	
10.00	10.45	S2				IOGA		
10.30	11.15	S1	GAC		BODY BALANCE	TONIFICACIÓ	ESQUENA SANA	ZUMBA
10.45	11.30	S1		ZUMBA				
11.00	11.45	PS		AIGUAMIX		AIGUAMIX		
11.30	12.15	S1						TONIFICACIÓ
<b>MIGDIA</b>								
15.30	16.15	S1		TONIFICACIÓ		BODY BALANCE		
16.00	16.45	PS		AIGUAMIX		AIGUAMIX	AIGUAMIX	
16.15	17.00	S1	ZUMBA					
16.30	17.15	S1			BODY PUMP			
<b>TARDA</b>								
17.00	17.45	PS	AIGUAMIX		AIGUAMIX			
17.00	17.45	S1		ZUMBA		BODY PUMP	ESQUENA SANA	
17.15	17.45	S2				ABDOMEN 30'		
17.15	18.00	S2		ESQUENA SANA				
17.15	17.45	S2	PILATES 30'					
17.45	18.30	S1	TONIFICACIÓ		ZUMBA			
18.00	18.30	S2			ABDOMEN 30'	ZUMBA 30'		
18.00	18.45	S2	IOGA					
18.00	18.45	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
18.15	18.45	S2		GAC 30'				
18.30	19.00	S2					TONIFICACIÓ 30'	
18.30	19.15	S1		STEP		BODY COMBAT		
18.45	19.30	S1			PILATES			
19.00	19.30	S2	CARDIO HITT 30'					
19.00	19.45	S1	ZUMBA				ZUMBA	
19.00	19.30	S2			BODY COMBAT 30'			
19.00	19.45	S2		BODY BALANCE		IOGA		
19.15	20.00	SC		CYCLING		CYCLING		
19.30	20.15	PS	AIGUAMIX		AIGUAMIX			
19.30	20.00	S1		TONIFICACIÓ 30'		GAC 30'		
19.30	20.00	S2					ABDOMEN 30'	
19.45	20.15	S2	ABDOMEN 30'					
20.00	20.45	S1	BODY COMBAT		BODY PUMP		BODY COMBAT	
20.00	20.45	S2		IOGA	BODY BALANCE			
20.15	21.00	S1		ZUMBA				
20.30	21.00	S2	ZUMBA 30'					
20.30	21.15	S1				ZUMBA		

**ESPACIS**  
 S1 SALA 1  
 S2 SALA 2  
 SC SALA CYCLING  
 PS PISCINA PETITA  
 SF SALA DE FITNESS

**TIPUS D'ACTIVITAT**  
 ESQUENA CALORRES  
 TONIFICA  
 PREVENCIÓ I RELAX  
 SALLIT

