

# HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES

## MATINS

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.30	8.15	EXTRA	FUNCTIONAL TRAINING 4	ADULTS 4	ADULTS 4	ADULTS 4	ADULTS 4	
		I	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	
8.30	9.15	EXTRA	ADULTS 4	ÚS LLIURE	ÚS LLIURE	ÚS LLIURE	FUNCTIONAL TRAINING 4	
		P	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	
		I	CICLE VIRTUAL			CICLE VIRTUAL	CICLOHIT	
		4			GAC			
9.30	10.15	EXTRA	ÚS LLIURE	ADULTS 3	FUNCTIONAL TRAINING 3	ADULTS 3	ADULTS 2	ADULTS 3
		I	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL
		3				LES MILLES BODYBALANCE 2	ZUMBA	
		4	GAC	LES MILLES BODYPUMP	ZUMBA	GAC	LES MILLES BODYPUMP	GAC
10.30	11.15	EXTRA	ADULTS 3	FUNCTIONAL TRAINING 3	ADULTS 3	FUNCTIONAL TRAINING 3	ÚS LLIURE	FUNCTIONAL TRAINING 3
		P	FITNESS AQUÀTIC	AQUATONO	FITNESS AQUÀTIC	AQUACARDIO	FITNESS AQUÀTIC	
		I	CICLE VIRTUAL		CICLISME INDOOR		CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		2				ABDOMINALS I ESTIRAMENTS		
		3					LES MILLES BODYBALANCE	
		4	ZUMBA	ZUMBA STEP	LES MILLES BODYPUMP	jumpfit	TBC	ZUMBA
11.30	12.15	EXTRA	ÚS LLIURE	ADULTS 3	ÚS LLIURE	ÚS LLIURE	ADULTS 3	
		P	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUATONO	
		I	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	
		3			LES MILLES BODYBALANCE			
		4	STRETCHING	BALLS LLATINS		GIMSUAU	ZUMBA gold	STRETCHING

## TARDES

15.15	16.00	P	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	AQUATONO	
15.30	16.15	EXTRA	ADULTS 4	FUNCTIONAL TRAINING 4	ADULTS 4	FUNCTIONAL TRAINING 3	ADULTS 4	
		I	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		3		LES MILLES BODYBALANCE			GAC	
		4			LES MILLES BODYPUMP	ZUMBA		
16.30	17.15	EXTRA	JOVES 3	ÚS LLIURE	JOVES 3	ÚS LLIURE	JOVES 3	
		4	GAC	LES MILLES BODYPUMP	CARDIO-TONO	jumpfit	LES MILLES BODYBALANCE	
		I		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		
17.30	18.15	EXTRA	FUNCTIONAL TRAINING 3	KIDS 2	FUNCTIONAL TRAINING 2	KIDS 2	ADULTS 3	
		I	CICLISME INDOOR	GAC	PSICOMOTRICITAT	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL
		2	ZUMBA kids					
		3			ZUMBA			
		4	LES MILLES BODYPUMP	ZUMBA gold	LES MILLES BODYPUMP	LES MILLES BODYBALANCE	ZUMBA	CARDIO-TONO
18.30	19.15	EXTRA	ADULTS 3	FUNCTIONAL TRAINING 2	ADULTS 2	FUNCTIONAL TRAINING 2	FUNCTIONAL TRAINING 2	FUNCTIONAL TRAINING 4
		I		CICLOHIT	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		2	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS	HIPOPRESSIUS				
		3	TBC		LES MILLES BODYBALANCE		ZUMBA	
		4	ZUMBA	LES MILLES BODYPUMP	jumpfit	AEROBOX	LES MILLES BODYPUMP	
19.15	20.00	P	AQUACARDIO	AQUATONO	AQUACARDIO	FITNESS AQUÀTIC	FITNESS AQUÀTIC	
19.30	20.15	EXTRA	FUNCTIONAL TRAINING 2	ADULTS 2	FUNCTIONAL TRAINING 3	ADULTS 4	ADULTS 3	
		I	CICLISME INDOOR	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS	CICLISME INDOOR	LES MILLES BODYBALANCE	CICLOHIT	CICLE VIRTUAL
		2			HIPOPRESSIUS			
		3	LES MILLES BODYBALANCE					
		4	LES MILLES BODYPUMP	AEROBOX	ZUMBA	GAC	jumpfit	
20.00	20.45	P	FITNESS AQUÀTIC	FITNESS AQUÀTIC	AQUACROSS	AQUATONO	AQUATONO	
20.30	21.15	EXTRA	ADULTS 3	FUNCTIONAL TRAINING 2	ADULTS 3	FUNCTIONAL TRAINING 2	FUNCTIONAL TRAINING 3	
		I	CICLE VIRTUAL	GAC	CICLE VIRTUAL	TBC	CICLE VIRTUAL	
		2			LES MILLES BODYBALANCE		HIPOPRESSIUS	
		3	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS					
		4	ZUMBA	jumpfit	AEROBOX	ZUMBA	ZUMBA gold	



**CAN XAUBET TRAINING ZONE**  
ZONA D'ENTRENAMENT EXTERIOR

KIDS 3r A 6è PRIMÀRIA

JOVES A PARTIR DE 12 ANYS

ADULTS A PARTIR DE 18 ANYS

DESCARREGA'T ELS HORARIS D'ACT. DIRIGIDES, EL PATI, IOGA, PILATES I KARATE



- ACT. TONO-FORÇA
- ACT. PISCINA POC FONDA
- ACT. PISCINA FONDA
- ACT. CARDIOVASCULAR
- ACT. COREOGRAFIADES
- ACT. SUAUS
- ACT. INF. 2n A 6è PRIMÀRIA

★ A PARTIR DE 12 ANYS

PLA DE PLUJA: CONSULTA LA SALA DINS LA GOTA DE L'ACTIVITAT DIRIGIDA

LA DIRECCIÓ PODRÀ, QUAN CONSIDERI NECESSARI I/O PER CAUSES ALIENES AL COMPLEX, MODIFICAR EL NOMBRE DE SESSIONS, CONTINGUTS, HORARIS, DURACIÓ I/O TÈCNICS QUE LES IMPLEMENTEN.

EN CAS DE PLUJA O TEMPERATURES ALTES, LES ACTIVITATS DEL PATI I DEL CAMP DE FUTBOL ES TRASLLADARAN A LES SALES INDICADES A LA GRAELLA, MARCADES AMB UN GOTA I EL NÚMERO DE LA SALA CORRESPONENT.