



# ACTIVITATS DIRIGIDES CIES 2023

		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													07,00 - 07,15	7
	07,15 - 07,30													07,15 - 07,30	
8	07,30 - 07,45													07,30 - 07,45	8
	07,45 - 08,00		CICLISME INDOOR	CROSS CIES				3X15 FIT			CICLISME INDOOR			07,45 - 08,00	
	08,00 - 08,15													08,00 - 08,15	
	08,15 - 08,30													08,15 - 08,30	
9	08,30 - 08,45	ESTIRAMENTS / ABDOMINALS												08,30 - 08,45	9
	08,45 - 09,00					ESTIRAMENTS / ABDOMINALS		ABDOMINALS		ESTIRAMENTS / ABDOMINALS			08,45 - 09,00		
	09,00 - 09,15													09,00 - 09,15	
	09,15 - 09,30	BODY POWER	CICLISME INDOOR	GAC	CICLISME INDOOR	TBC	CICLISME INDOOR	PILATES	CICLISME INDOOR	IOGA	CICLISME INDOOR	IOGA		09,15 - 09,30	
10	09,30 - 09,45													09,30 - 09,45	10
	09,45 - 10,00													09,45 - 10,00	
	10,00 - 10,15													10,00 - 10,15	
	10,15 - 10,30	SUMBA		PILATES	CICLISME INDOOR	SUMBA		TAI-XI	CICLISME INDOOR	DANCE REMEMBER			CICLISME INDOOR	10,15 - 10,30	
11	10,30 - 10,45													10,30 - 10,45	11
	10,45 - 11,00													10,45 - 11,00	
	11,00 - 11,15													11,00 - 11,15	
	11,15 - 11,30	ESTIRAMENTS / ABDOMINALS												11,15 - 11,30	
12	11,30 - 11,45													11,30 - 11,45	12
	11,45 - 12,00													11,45 - 12,00	
	12,00 - 12,15													12,00 - 12,15	
	12,15 - 12,30													12,15 - 12,30	
13	12,30 - 12,45													12,30 - 12,45	13
	12,45 - 13,00													12,45 - 13,00	
	13,00 - 13,15													13,00 - 13,15	
	13,15 - 13,30		CICLISME INDOOR			CROSS CIES							CICLISME INDOOR	13,15 - 13,30	
14	13,30 - 13,45													13,30 - 13,45	14
	13,45 - 14,00													13,45 - 14,00	
	14,00 - 14,15													14,00 - 14,15	
	14,15 - 14,30		CICLISME INDOOR	CIRCUIT TRAINING										14,15 - 14,30	
15	14,30 - 14,45													14,30 - 14,45	15
	14,45 - 15,00													14,45 - 15,00	
	15,00 - 15,15													15,00 - 15,15	
	15,15 - 15,30													15,15 - 15,30	
16	15,30 - 15,45	TBC												15,30 - 15,45	16
	15,45 - 16,00													15,45 - 16,00	
	16,00 - 16,15													16,00 - 16,15	
	16,15 - 16,30													16,15 - 16,30	
17	16,30 - 16,45													16,30 - 16,45	17
	16,45 - 17,00													16,45 - 17,00	
	17,00 - 17,15													17,00 - 17,15	
	17,15 - 17,30	GAC	CICLISME INDOOR	BODY POWER	CICLISME INDOOR	PILATES	CICLISME INDOOR	SUMBA	CICLISME INDOOR	DANCE REMEMBER	CICLISME INDOOR			17,15 - 17,30	
18	17,30 - 17,45													17,30 - 17,45	18
	17,45 - 18,00													17,45 - 18,00	
	18,00 - 18,15													18,00 - 18,15	
	18,15 - 18,30	SUMBA	CICLISME INDOOR	PILATES	CICLISME INDOOR	SUMBA	CICLISME INDOOR	3X15 FIT	CICLISME INDOOR	CÀRDIODOX	CICLISME INDOOR			18,15 - 18,30	
19	18,30 - 18,45													18,30 - 18,45	19
	18,45 - 19,00													18,45 - 19,00	
	19,00 - 19,15													19,00 - 19,15	
	19,15 - 19,30	BODY POWER	CICLISME INDOOR	SUMBA	CICLISME INDOOR	3X15 FIT	CICLISME INDOOR	GAC	CICLISME INDOOR	IOGA				19,15 - 19,30	
20	19,30 - 19,45													19,30 - 19,45	20
	19,45 - 20,00													19,45 - 20,00	
	20,00 - 20,15													20,00 - 20,15	
	20,15 - 20,30													20,15 - 20,30	
21	20,30 - 20,45	TBC	CICLISME INDOOR	GAC	CICLISME INDOOR	CIRCUIT TRAINING	CICLISME INDOOR			IOGA	CICLISME INDOOR			20,30 - 20,45	21
	20,45 - 21,00													20,45 - 21,00	
	21,00 - 21,15													21,00 - 21,15	
	21,15 - 21,30	CIRCUIT TRAINING		ESTIRAMENTS / ABDOMINALS		BODY POWER		ESTIRAMENTS / ABDOMINALS						21,15 - 21,30	
21	21,30 - 21,45													21,30 - 21,45	21
	21,45 - 22,00													21,45 - 22,00	