ACTIVITATS DIRIGIDES
A PARTIR DEL 16 DE NOVEMBRE

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
7.15		NATACIÓ* PISCINA GRAN		NATACIÓ* PISCINA GRAN		
7.30	PILATES BÉTULO	TONIFICA'T BÉTULO	BOOTCAMP DIMONI	SPINGIE CA L'ARNÚS		
8.15		AQUAGYM P.PETITA	AQUAGYM P.PETITA		TONIFICA'T BÉTULO AQUAGYM P.PETITA	
8.30	BOOTCAMP DIMONI	ZUMBA BÉTULO	GYM SUAU BÉTULO IOGA MICACO	BODYPUMP BÉTULO		
8.45	AQUASALUT P.PETITA			AQUAGYM P.PETITA		
9.30	AQUAGYM P.PETITA GAC BÉTULO	AQUAFUSIÓ P.PETITA BODYPUMP BÉTULO SPINGIE CA L'ARNÚS	AQUAFUSIÓ P.PETITA HBX BOXING DIMONI	AQUAGYM P.PETITA ZUMBA BÉTULO BOOTCAMP DIMONI SPINGIE CA L'ARNÚS	AQUAFUSIÓ P.PETITA SPINGIE CA L'ARNÚS	AQUAGYM P.PETITA
10.15			AQUAEXPRESS P.PETITA	MARXA NÒRDICA EXTERIOR		
10.30	IOGA BÉTULO SPINGIE CA L'ARNÚS	PILATES BÉTULO AQUAFUSIO P.PETITA	ESTIRAMENTS BÉTULO SPINGIE CA L'ARNÚS	PILATES BÉTULO	BODYBALANCE BÉTULO	BODYPUMP BÉTULO
11.30						SPINGIE CA L'ARNÚS
13.30	ESTIRAMENTS BÉTULO	AQUAFUSIO P.PETITA	GAC BÉTULO	AQUAFUSIO P.PETITA	AQUAGYM P.PETITA	
14.15		WORKOUT DIMONI		WORKOUT DIMONI		
14.30			BODYBALANCE BÉTULO			
15.30	BOOTCAMP DIMONI	HBX BOXING DIMONI	SPINGIE CA L'ARNÚS	BODYPUMP BÉTULO	PILATES BÉTULO	
15.45	AQUAGYM P.PETITA	AQUAGYM P.PETITA	AQUADANCE P.PETITA	AQUAGYM P.PETITA	AQUASALUT P.PETITA	
16.30	GLUTIS XPRESS DIMONI	IOGA DIMONI		TRX DIMONI		
17.00	TONIFICA'T BÉTULO HBX FUSION DIMONI	GAC BÉTULO	BODYBALANCE BÉTULO HBX BOXING DIMONI	PILATES BÉTULO BOOTCAMP DIMONI	TONIFICA'T BÉTULO	
18.00	BODYPUMP BÉTULO PILATES DIMONI SPINGIE CA L'ARNÚS WORKOUT BADIU	BOOTCAMP DIMONI BODYCOMBAT BÉTULO SPINGIE CA L'ARNÚS	BODYPUMP BÉTULO SPINGIE CA L'ARNÚS HBX FUSION DIMONI	BODYPUMP BÉTULO BODYCOMBAT DIMONI WORKOUT BADIU	HBX BOXING DIMONI	
19.00	ZUMBA BÉTULO SPINGIE CA L'ARNÚS HYROX* DIMONI	PILATES BÉTULO SPINGIE CA L'ARNÚS HYROX* DIMONI	BODYBALANCE BÉTULO SPINGIE CA L'ARNÚS HYROX* DIMONI	ZUMBA BÉTULO SPINGIE CA L'ARNÚS HYROX* DIMONI	SPINGIE CA L'ARNÚS	
19.15	AQUAFUSIÓ P.PETITA	AQUAGYM P.PETITA RUNNING EXTERIOR	AQUAGYM P.PETITA	AQUAGYM P.PETITA RUNNING EXTERIOR	AQUAGYM P.PETITA	
19.45		NATACIÓ* PISCINA GRAN		NATACIÓ* PISCINA GRAN		
20.00	HBX BOXING DIMONI BODYBALANCE BÉTULO SPINGIE VIRTUAL CA L'ARNÚS AQUAGYM P.PETITA	BODYPUMP BÉTULO AQUASALUT P.PETITA	BOOTCAMP DIMONI SPINGIE VIRTUAL CA L'ARNÚS AQUAFUSIÓ P.PETITA	WORKOUT BADIU AQUAFUSIÓ P.PETITA PILATES BÉTULO	IOGA BÉTULO	

FORÇA / RESISTÈNCIA | **CARDIO** | **AQUÀTIQUES** | **COS/MENT**

HORARI: Dilluns a divendres de 7h a 23h. Dissabte de 7h a 20h. Diumenge de 8h a 14h.

S'ha de fer reserva prèvia obligatòria per assistir-hi. El centre es reserva el dret de modificar i/o anul·lar activitats.

Activitats oficials LesMills (BodyPump, BodyCombat, BodyBalance), HBX (Boxing i Fusion) i Zumba.

Durada activitats 45' (excepte ioga, running,marxa nòrdica, aquaexpress, bodybalance i TRX).

Només es podrà reservar una classe aquàtica al dia des de l'aplicació. Per a una segona sessió, us podeu inscriure al llistat de recepció.

* Activitats de pagament complementari.

CEM Sistrells BADALONA