



CCCEM
CAN CAMP

Activitats juvenils

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
7:00	GAC**	S2	POWER FUNCIONAL*	S2	CYCLING*	S2	POWER FUNCIONAL*	S2	TONO**	S2
7:30										
8:00			STRETCHING*	S2			PILATES*	S2		
9:00										
9:30	ZUMBA*	S2	BOOMPA**	S2	ZUMBA*	S2	CYCLING*	S2	GAC**	S2
10:00	AQUAGIM*	P	AQUAEXTREM*	P	AQUAGIM*	P	AQUAEXTREM*	P	AQUAGIM*	P
10:30	CYCLING*	S2	PILATES*	S1	POWER CIRCUIT**	S2	FIT PILATES*	S1	POWER HYBRID**	S2
11:00										
11:30	IOGA*	S1	TOT ESQUENA*	S1	FIT BARRE*	S1	BOOMPA**	S2	TOT ESQUENA*	S1
11:30	POWER HYBRID**	S2	CYCLING*	S2						
13:30									POWER HYBRID**	S2
15:00	FIT CIRCUIT*	S2			BOOMPA**	S2			CYCLING*	S2
15:30			POWER CIRCUIT**	S2			POWER HYBRID**	S2		
16:00	AQUAEXTREM*	P			AQUAEXTREM*	P				
16:30										
17:00	PILATES*	S1	IOGA*	S1	TOT ESQUENA*	S1	STRETCHING*	S1	FIT JOVE**	EXT
17:30	GAC**	S2	BOOMPA**	S2	POWER HYBRID**	S2	CYCLING*	S2	ZUMBA*	S2
18:00			FIT JOVE**	EXT						
18:00	TOT ESQUENA*	S1	FIT BARRE*	S1	PILATES INICIACIÓ*	S1	PILATES*	S1	PILATES INICIACIÓ*	S1
18:30	ZUMBA*	S2	CYCLING*	S2	ZUMBA*	S2	GAC**	S2	BOOMPA**	S2
18:30					FIT JOVE**	EXT				
19:00	FIT IOGA*	S1	FIT PILATES*	S1	POWER GLUTIS 30**	S1	FIT IOGA*	S1		
19:15	AQUAEXTREM*	P	AQUAGIM*	P	AQUAEXTREM*	P	AQUAGIM*	P	AQUAEXTREM*	P
19:30	POWER CIRCUIT**	EXT	POWER FUNCIONAL*	S2	POWER ABD 30**	S1	BOOMPA**	S2	POWER HYBRID**	S2
19:30					CYCLING*	S2				
20:00										
20:30	CYCLING*	S2	POWER HIIT 30**	S2	STRETCHING*	S1	POWER HIIT 30**	S2		
21:00			RELAXAT 30*	S2			RELAXAT 30*	S2		

DISSABTE

10:30	CYCLING*	S2
11:30	FIT CIRCUIT*	S2

Les sessions tenen una durada de 50',
excepte les indicades de 30'.

*Activitat a partir de 14 anys.

**Activitat a partir de 16 anys.

Totes les classes hauran de ser reservades
a través de l'APP excepte Fit Jove.

EL FIT JOVE COMENÇARÀ A PARTIR DE L'1 D'OCTUBRE

■ FORÇA I TONIFICACIÓ
■ CARDIO / COREOGRAFIQUES
■ FUNCIONAL / POWER
■ COS I MENT
■ AQUÀTIQUES

S1 Sala 1
S2 Sala 2
P Piscina
EXT Exterior
PI Pista
SP Sala Polivalent