

ACTIVITATS DIRIGIDES DE SALA (Fitness)

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
6:30			COND. FUNCIONAL*	S1			COND. FUNCIONAL*	S1		
7:30	TONIFICACIÓ	S2	FIT PILATES	S1	GAC	S2	FIT PILATES	S1		
9:00	ZUMBA	S1	IOGUILATES	S1	ZUMBA	S1	FIT BOX	S1	GAC	S1
9:30	FORMA TOTAL +60*	S2	FORMA TOTAL +60*	S2	FORMA TOTAL +60*	S2	FORMA TOTAL +60*	S2	ZUMBA +60*	S2
10:00	FIT PILATES	S1	SPINNING	S1	FIT PILATES	S1	TOT ESQUENA	S1	FIT PILATES	S1
10:30			TAI-TXI	S2	HIIT 30'	S2	TAI-TXI	S2	STRETCHING	S2
11:00	TAI-TXI	S2	TOT ESQUENA	S1	SPINNING	S1	BODYPUMP*	S1	SPINNING	S1
11:00	BODYPUMP*	S1			HIPOPRESSIUS	S2				
11:30			GAC	S2			TXI-KUNG	S2		
12:00	IOGA	S2			IOGA	S1			IOGA	S2
13:00					TXI-KUNG	S2				
13:30	COND. FUNCIONAL*	S1	TRX	S2	COND. FUNCIONAL*	S1	BODYPUMP*	S1		
13:30			RUNNING	EXT						
14:30							ZUMBA	S1	FIT BOX	S1
15:00			PILATES	S2			PILATES	S2		
15:30					GAC	S1			COND. FUNCIONAL*	S1
16:30	INICIACIÓ FITNESS	S1					INICIACIÓ FITNESS	S1		
17:00	PILATES	S2	HIIT 30'	S2	PILATES	S2	DANCE TONO	S2		
17:30	FIT BOX	S1	TOT ESQUENA	S1	SPINNING	S1	FIT BOX	S1	GAC	S1
17:30			HIPOPRESSIUS	S2					IOGUILATES	S2
18:00	GC 30'	S2	IOGA	S2	TONIFICACIÓ	S2	PILATES	S2		
18:30	SPINNING	S1	ZUMBA	S1	BODYPUMP*	S1	SPINNING	S1	ZUMBA	S1
18:30	ABD	S2							STRETCHING 30'	S2
19:00	COND. FUNCIONAL*	S2	FIT PILATES	S2	PILATES	S2	FIT IOGA	S2	TOT ESQUENA	S2
19:30	ZUMBA	S1	GAC	S1	ZUMBA	S1	BODYPUMP*	S1	SPINNING	S1
20:00	TAI-TXI	S2	ZUMBA	S2	TAI-TXI	S2	PILATES INICIACIÓ	S2	FIT IOGA	S2
20:30	BODYPUMP*	S1	SPINNING	S1	FIT BOX	S1	ZUMBA	S1		
21:00	TAI-TXI INICIACIÓ	S2	PILATES INICIACIÓ	S2	TAI-TXI INICIACIÓ	S2				

DISSABTE

10:00	SPINNING	S1
10:00	PILATES INICIACIÓ	S2
11:00	TONIFICACIÓ	S1
11:00	IOGUILATES	S2
12:00	FIT IOGA	S1

DIUMENGE

10:30	SPINNING	S1
11:30	COND. FUNCIONAL*	S1

- Act. cardiovasculars
- Spinning
- Act. integrals ment i cos
- Act. de treball muscular
- Act. per a gent gran

- S1 Sala gran
- S2 Sala petita
- SF Sala Fitness
- EXT Exterior

Les sessions tenen una durada de 50', excepte les indicades de 25' i 30'.
*Activitat a partir de 16 anys.

ACTIVITATS DIRIGIDES D'AIGUA (Piscina)

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
7:00	AQUAFITNESS	PF			AQUAFITNESS	PF			AQUAFITNESS	PF
8:00	AQUAHIIT 30'	PPF			AQUAHIIT 30'	PPF			AQUAHIIT 30'	PPF
8:30	AQUAGIM +60	PPF	AQUAGIM +60	PPF	AQUAGIM +60	PPF	AQUAGIM +60	PPF	AQUAGIM +60	PPF
9:30	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF		
10:30	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAGIM	PPF
11:15	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF			AQUAEXTREM	PPF
14:30	AQUAMATER**	PF	AQUAGIM	PPF	AQUAMATER**	PF	AQUAGIM	PPF	AQUAMATER**	PF
19:00	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAEXTREM	PPF		
19:45	AQUAGIM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAEXTREM	PPF
20:30	AQUAHIIT 30'	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAHIIT 30'	PPF	AQUAEXTREM	PPF		
20:30	AQUAFITNESS	PF			AQUAFITNESS	PF			AQUAFITNESS	PF

PPF Piscina poc fonda PF Piscina fonda

Totes les sessions tenen una durada de 45 minuts.
*Activitat a partir de 16 anys.
**Activitat gratuïta nomès pels abonats del centre.

L'empresa es reserva el dret de realitzar canvis a la graella d'activitats quan per motius excepcionals sigui necessari.



ESCANEA' M

També a www.canfelipa.com