

ÀREA D'ESPORTS

ACTIVITATS JOVES(*) I ADULTS MIAMI PLATJA 22-23'

HORARI	ACTIVITATS JOVES(*) I ADULTS MIAMI PLATJA 22-23'										
	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIOUS		DIVENDRES		DISSABTE
9.15 a 10.00	TONIFICACIÓ	VIRTUAL BAIXA INTENSITAT	GAC	VIRTUAL INTERVALS	TONIFICACIÓ	VIRTUAL FARTLEK	GAC	VIRTUAL ALTA INTENSITAT	TONIFICACIÓ	VIRTUAL MUNTANYA	VIRTUAL FARTLEK
10.15 a 11.00	CICLISME DE SALA		CICLISME DE SALA		CICLISME DE SALA		CICLISME DE SALA		CICLISME DE SALA		VIRTUAL INTERVALS
11.15 a 12.00	VIRTUAL ALTA INTENSITAT		VIRTUAL MUNTANYA		VIRTUAL BAIXA INTENSITAT		VIRTUALS FARTLEK		VIRTUAL INTERVALS		VIRTUAL BAIXA INTENSITAT
15.15 a 16.00	VIRTUAL FARTLEK		PILATES	VIRTUAL BAIXA INTENSITAT	VIRTUAL INTERVALS		PILATES	VIRTUAL INTERVALS	VIRTUAL ALTA INTENSITAT		
18.15 a 19.00	IOGA	VIRTUAL MUNTANYA	CICLISME DE SALA		IOGA	VIRTUAL INTERVAL	CICLISME DE SALA				
19.15 a 20.00	BODY COMBAT	VIRTUAL ALTA INTENSITAT	ZUMBA/URBAN	VIRTUAL FARTLEK	HIT FULL BODY	VIRTUAL ALTA INTENSITAT	ZUMBA/URBAN	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL MUNTANYA		
20.15 a 21.00	CICLISME DE SALA		CICLISME DE SALA		CICLISME DE SALA		CICLISME DE SALA		VIRTUAL FARTLEK		

(*)Activitats per a majors de 14 anys

ÀREA D'ESPORTS

ACTIVITATS JOVES(*) I ADULTS *MONT-ROIG DEL CAMP* 22-23'

ACTIVITATS JOVES(*) I ADULTS MONT-ROIG DEL CAMP 22-23'									
HORARI	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES
9.15 a 10.00	CICLISME DE SALA		TONIFICACIÓ	VIRTUAL INTERVALS	CICLISME DE SALA		TONIFICACIÓ	VIRTUAL ALTA INTENSITAT	CICLISME DE SALA
10.15 a 11.00			PILATES	VIRTUAL FARTLEK			PILATES	VIRTUAL BAIXA INTENSITAT	
11.15 a 12.00	VIRTUAL BAIXA INTENSITAT		VIRTUAL INTERVALS		VIRTUAL MUNTANYA		VIRTUAL FARTLEK		VIRTUAL ALTA INTENSITAT
15.15 a 16.00	PILATES	VIRTUAL INTERVALS	VIRTUAL ALTA INTENSITAT		TONIFICACIÓ	VIRTUAL FARTLEK	VIRTUAL MUNTANYA		VIRTUAL BAIXA INTENSITAT
18.15 a 19.00	CICLISME DE SALA		HIT GAC	VIRTUAL BAIXA INTENSITAT	CICLISME DE SALA		GAC	VIRTUAL INTERVALS	
19.15 a 20.00	HIT FULL BODY	VIRTUAL ALTA INTENSITAT	CICLISME DE SALA		BODY COMBAT	VIRTUAL INTERVAL	CICLISME DE SALA		VIRTUAL FARTLEK
20.15 a 21.00	ZUMBA/URBAN	VIRTUAL FARTLEK	CICLISME DE SALA		ZUMBA/URBAN	VIRTUAL ALTA INTENSITAT	CICLISME DE SALA		VIRTUAL INTERVALS

(*)Activitats per a majors de 14 anys