

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
7.15	BEST CYCLING SALA CYCLING	IOGA DINÀMIC SALA 1	BEST CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING	IOGA DINÀMIC SALA 1	
8.30	BEST CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING	
	AQUAGYM PISCINA MITJANA					
9.00		HIPOPRESSIUS SALA 1		HIPOPRESSIUS SALA 1		IOGA SALA 1
9.30	BODY PUMP SALA 1	GYM SUAU SALA 1	AQUAGYM PISCINA MITJANA	GYM SUAU SALA 1	BODYPUMP SALA 1	BEST CYCLING SALA CYCLING
10.00					AQUAGYM PISCINA MITJANA	
10.15						BODYPUMP SALA 1
10.30	ZUMBA SALA 1	AQUAGYM PISCINA MITJANA	IOGA SALA 1	AQUAGYM PISCINA MITJANA	ZUMBA SALA 1	BEST CYCLING SALA CYCLING
				HBX SALA FUNCIONAL		
11.00		PILATES SALA 1				
11.15						MOU-TE EN FAMÍLIA* SALA 1
11.30	BEST CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING
	OPEN CROSS SALA FUNCIONAL	OPEN CROSS SALA FUNCIONAL		OPEN CROSS SALA FUNCIONAL		
14.00	BODYPUMP SALA 1	HBX SALA FUNCIONAL	FUNCIONAL SALA FUNCIONAL	HIIT AQUÀTIC PISCINA MITJANA		
15.15		IOGA DINÀMIC SALA 1	IOGA DINÀMIC SALA 1		IOGA DINÀMIC SALA 1	
16.15	BEST CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING	
		HIPOPRESSIUS SALA 1	HIPOPRESSIUS SALA 1		HIPOPRESSIUS SALA 1	
17.30	BEST CYCLING SALA CYCLING	GAC EXPRESS SALA 1	BEST CYCLING SALA CYCLING	GAC EXPRESS SALA 1	INDOOR CYCLING SALA CYCLING	
	FUNCIONAL KIDS SALA FUNCIONAL	FUNCIONAL JR SALA FUNCIONAL	OPEN CROSS SALA FUNCIONAL	FUNCIONAL JR SALA FUNCIONAL		
			FUNCIONAL SALA 1			
18.30	BODYPUMP SALA 1	PILATES SALA 1	HBX SALA FUNCIONAL	PILATES SALA 1	TRX SALA FUNCIONAL	
	INDOOR CYCLING SALA CYCLING	TRX SALA FUNCIONAL	INDOOR CYCLING SALA CYCLING	HBX SALA FUNCIONAL		
19.30	BODYCOMBAT SALA 1	INDOOR CYCLING SALA CYCLING	BODYCOMBAT SALA 1	INDOOR CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING	
	AQUAGYM PISCINA MITJANA	CROSS TRAINING ESPAI EXTERIOR	AQUAGYM PISCINA MITJANA	CROSS TRAINING ESPAI EXTERIOR		
	TRX SALA FUNCIONAL	BODYPUMP SALA 1		BODYPUMP SALA 1		
20.30	CROSS TRAINING ESPAI EXTERIOR	CORE TRAINING SALA 1		CORE TRAINING SALA 1		
	IOGA SALA 1					

FORÇA / RESISTÈNCIA	CARDIO	COS/MENT	AQUÀTIQUES	FAMILIAR	INFANTIL
---------------------	--------	----------	------------	----------	----------

L'activitat de Mou-te en família s'iniciarà a partir de dissabte 27 de setembre.
El centre es reserva el dret de modificar i/o anul·lar activitats.
S'ha de fer reserva prèvia obligatòria per assistir-hi.
Activitats oficials LesMills (BodyPump i BodyCombat), HBX i Zumba.
Durada activitats 45' (excepte ioga 60', hipopressius 30' i core training 15').
📞 973 525 775 ✉ piscines@tarrega.cat @ complexpiscinestarrega 🌐 www.piscines.tarrega.cat 📍 C/Joaan Brossa, s/n, 25300 TÀRREGA

HORARI: Dilluns a divendres de 7h a 22h.
Dissabtes de 8h a 14.30h i de 16h a 19h (tardes d'abril a octubre: Tancat). **Diumenges** de 9h a 13.30h. **Festius:** Tancat.
Dutxes i vestidors tanquen 30min després de la hora de tancament marcada.