

# GRAELLA D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2023

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.15	8.15	BESTCYCLING	IOGA	LES MILLS BODYPUMP	BESTCYCLING	IOGA	
8.30	9.15	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	
9.00	9.30		HIPOPRESSIUS		HIPOPRESSIUS		
9.00	10.00						IOGA
9.30	10.20	LES MILLS BODYPUMP	GYM SUAU		GYM SUAU	LES MILLS BODYPUMP	
	10.15	AQUAGYM		AQUAGYM			
10.00	10.50					AQUAGYM	
10.15	11.00						LES MILLS BODYPUMP
10.30	11.15	ZUMBA	AQUAGYM	IOGA	AQUAGYM	ZUMBA	
11.00	11.15		CORE TRAINING		CORE TRAINING		
11.15	12.15						play&family
11.30	12.15	OPEN CROSS	OPEN CROSS	CORE TRAINING	OPEN CROSS		
11.30	12.15	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING
14.00	14.45	FUNCIONAL	HBX	HIIT AQUÀTIC	LES MILLS BODYPUMP		
15.15	16.15		IOGA	IOGA		IOGA	
16.00	16.45					AQUAGYM	
16.15	16.45			HIPOPRESSIUS		HIPOPRESSIUS	
	17.00	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	BESTCYCLING	
17.30	18.15	FUNCIONAL KIDS	FUNCIONAL JUNIOR	OPEN CROSS	FUNCIONAL JUNIOR	FUNCIONAL KIDS	
		BESTCYCLING	GAC EXPRESS	BESTCYCLING	GAC EXPRESS	INDOOR CYCLING	
18.30	19.15	LES MILLS BODYPUMP	TRX	HBX	HBX	TRX	
		INDOOR CYCLING	PILATES	INDOOR CYCLING	PILATES		
19.15	20.15					BACHATA	
19.30	20.15	TRX	CROSS TRAINING OUTDOOR	TRX	INDOOR CYCLING		
		LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	BESTCYCLING	
		AQUAGYM	INDOOR CYCLING	AQUAGYM	TRX		
20.00	21.00						
20.30	20.45		CORE TRAINING		CORE TRAINING		
	21.15	CROSS TRAINING OUTDOOR	HBX		CROSS TRAINING OUTDOOR		
	21.30	IOGA					

La direcció es reserva el dret, per necessitats de servei, de modificar el número i ordre de les sessions, el contingut i horari, així com els tècnics que les imparteixen.

**COMPLEX  
PISCINES  
DE TÀRREGA**

**TRRG**  
Esports

**LLOP**  
GESTIÓ DE L'ESPORT