

## GRAELLA D'ACTIVITATS DIRIGIDES SETEMBRE 2024

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.15	8.15	BEST CYCLING	IOGA	BEST CYCLING		IOGA	
8.30	9.15	BEST CYCLING	BEST CYCLING	BEST CYCLING	BEST CYCLING	BEST CYCLING	
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	BEST CYCLING
	10.15			AQUAGYM			
10.00	10.50					AQUAGYM	
10.15	11.00						LES MILLS BODYPUMP
10.30	11.15						
10.30	11.15	ZUMBA	AQUAGYM	IOGA	AQUAGYM	ZUMBA	BEST CYCLING
11.00	11.15						
11.15	12.15						play&family
11.30	12.15	OPEN	OPEN		OPEN		
11.30	12.15	BEST CYCLING	BEST CYCLING	BEST CYCLING	BEST CYCLING	BEST CYCLING	BEST CYCLING
14.00	14.45	FUNCIONAL	HBX	HIIT AQUATIC	FUNCIONAL		
15.15	16.15		IOGA	IOGA		IOGA	
16.15	16.45		HIPOPRESSIUS	HIPOPRESSIUS		HIPOPRESSIUS	
	17.00	BEST CYCLING	BEST CYCLING	BEST CYCLING	BEST CYCLING	BEST CYCLING	
16.30	17.15						
17.30	18.15	FUNCIONAL KIDS	FUNCIONAL JUNIOR	OPEN CROSS	FUNCIONAL JUNIOR	FUNCIONAL KIDS	
						INDOOR CYCLING	
		BEST CYCLING	GAC EXPRESS	BEST CYCLING	GAC EXPRESS		
18.30	19.15	LES MILLS BODYPUMP	TRX	HBX	HBX	TRX	
		INDOOR CYCLING	PILATES	INDOOR CYCLING	PILATES		
19.30	20.15	TRX	CROSS TRAINING OUTDOOR		INDOOR CYCLING		
		LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	BEST CYCLING	
		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 TARREGA

TRRG  
Esports

LLOP  
GESTIÓ DE L'ESPORT