

	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	BODYPUMP 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	HIIT AQUÀTIC PISCINA MITJANA	FUNCIONAL SALA FUNCIONAL		
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 SALA 1	BEST CYCLING SALA CYCLING	GAC SALA 1	BEST 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		
	INDOOR CYCLING SALA CYCLING	TRX SALA FUNCIONAL	INDOOR CYCLING SALA CYCLING	HBX SALA FUNCIONAL		
19.00		INDOOR CYCLING SALA CYCLING			CROSS TRAINING ESPAI EXTERIOR	
19.30	BODYCOMBAT SALA 1	CROSS TRAINING ESPAI EXTERIOR	BODYCOMBAT SALA 1	INDOOR CYCLING SALA CYCLING	BEST CYCLING SALA CYCLING	
	AQUAGYM PISCINA MITJANA	BODYPUMP SALA 1	AQUAGYM PISCINA MITJANA	TRX SALA FUNCIONAL		
	TRX SALA FUNCIONAL			BODYPUMP SALA 1		
20.30	CROSS TRAINING ESPAI EXTERIOR			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