

HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES del 01 al 13 de SETEMBRE 2020

Inici	Final	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7:00	7:45	CI	Ciclo Indoor	Virtual Cycling	Ciclo Indoor	Virtual Cycling	Ciclo Indoor
		S4		Pilates		Pilates	
8:00	8:45	CI	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling
9:20	10:10	S3	body power		body power		body power
		CI		Virtual Cycling		Virtual Cycling	
		S4		Body ART		Pilates	
		P	Aigua Dynamic	Aigua Dynamic	Aigua Dolça	Aigua Dynamic	Aigua Dynamic
10:30	11:15	S5			Manteniment		
		CI	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling
11:30	12:15	CI	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling
12:30	13:15	CI	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling
13:30	14:15	CI	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling
15:40	16:25	S3	body power	Funcional HIIT	Zumba	Funcional HIIT	
		CI	Ciclo Indoor	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Virtual Cycling	Ciclo Indoor
		S4		Pilates		Body ART	
17:00	17:45	CI	Virtual Cycling		Virtual Cycling		Virtual Cycling
17:25	18:10	S4					Body ART
		S3	body power	Body ART	body power	Pilates	
17:40	18:25	CI		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor	
18:10	18:55	CI	Ciclo Indoor		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor
18:15	19:00	S4	Pilates nivell 1		Pilates nivell 1		
18:40	19:25	CI		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor	
18:45	19:30	S3	body power	Cardio box	Funcional HIIT	body power	Funcional HIIT
		S4					Control Postural
19:00	19:45	P	Aigua Dynamic	Aigua Dynamic	Aigua Dynamic	Aigua Dynamic	
		S4		RMC		RMC	
19:15	20:30	S5	Ioga Kundalini			Ioga Kundalini	
19:20	20:05	CI	Ciclo Indoor		Ciclo Indoor		Virtual Cycling
20:00	20:45	S3	Zumba	body power	Zumba	Cardio box	
		CI		Virtual Cycling		Virtual Cycling	
20:45	21:30	S4	Pilates nivell 2		Body ART		
		CI	Virtual Cycling		Virtual Cycling		Virtual Cycling

Per accedir a aquestes classes, s'ha de donar d'alta el suplement d'activitats dirigides. Quedan exemptes del suplement les sessions de Virtual Cycling. Per a totes les sessions s'ha de reservar plaça a través de la pagina web www.cncaldes.cat

**Les classes de IOGA tenen un suplement extra. El Club Natació Caldes es reserva el dret de fer modificacions en aquest horari. Qualsevol canvi es comunicarà en l'horari d'Activitats Dirigides.