

Thalassa COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL - CANOVELLES -
PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES
 Horaris del 27/12 al 29/12

				DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
INICI	FINAL	TEMPS	SALA	ACTIVITAT	ACTIVITAT	ACTIVITAT	ACTIVITAT	ACTIVITAT
MATI								
7:15	7:45	30'	1					CORE
7:15	8:00	45'	2				CYCLING	
7:15	8:10	55'	1			BODYPUMP		
8:15	9:00	45'	PISC.				AIGUAGIM	
8:15	9:05	50'	1				PILATES	
8:30	9:00	30'	1			ZUMBA		BODYPUMP
9:00	9:30	30'	1					ESTIRAMENTS
9:15	10:00	45'	PISC.			AIGUAGIM	AIGUAGIM	
9:20	10:05	45'	2				CYCLING	
9:30	10:25	55'	1			CTC		COMBAT
10:15	11:10	55'	1	F	F		BODYPUMP	
10:30	11:00	30'	1					
MIGDIA								
15:15	16:00	45'	1	E	E			LES MILLS SH'BAM
15:15	16:00	45'	PISC.				AIGUAGIM	
15:15	16:00	45'	2				CYCLING	
15:15	16:10	55'	1	S	S			
16:15	17:10	55'	1				CTC	
TARDA								
17:15	18:00	45'	1				CORE	
17:30	18:15	45'	2	T	T		CYCLING	
17:30	18:25	55'	1					LES MILLS SH'BAM
18:00	18:55	55'	1				CTC	
18:00	18:45	45'	2	I	I		CYCLING	
18:15	19:10	55'	1				ZUMBA	
18:30	19:15	45'	2	U	U		CYCLING	CYCLING
18:30	19:00	30'	1					CORE
18:30	19:25	55'	1					
19:00	19:55	55'	1				EQUILIBRIUM	
19:00	19:45	45'	2				CYCLING	
19:00	19:45	45'	PISC.				AIGUAGIM	
19:15	20:10	55'	1					COMBAT
19:30	20:25	55'	1					BODYPUMP
20:00	20:55	55'	1				CTC / GAC	CYCLING
20:30	21:15	45'	1					ESTIRAMENTS
20:30	21:15	45'	PISC.				AIGUAGIM	
21:00	21:55	55'	1					

ATENCIÓ ALS DIES FESTIUS I VIGÍLIES:

· Els dies 25 i 26 de Desembre el centre romandrà tancat.

☺ ACTIVITATS A PARTIR DE 14 ANYS

Thalassa COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL - CANOVELLES -
PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES
 Horaris del 02/01 al 5/01

				DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
INICI	FINAL	TEMPS	SALA	ACTIVITAT	ACTIVITAT	ACTIVITAT	ACTIVITAT	ACTIVITAT
MATI								
7:15	7:45	30'	1					CORE
7:15	8:00	45'	2				CYCLING	
7:15	8:10	55'	1			BODYPUMP		
8:15	9:00	45'	PISC.					AIGUAGIM
8:15	9:05	50'	1				PILATES	PILATES
8:30	9:00	30'	1			CTC		BODYPUMP
9:00	9:30	30'	1					ESTIRAMENTS
9:15	10:00	45'	PISC.			AIGUATONO	AIGUAGIM	AIGUAGIM
9:20	10:05	45'	2				CYCLING	CYCLING
9:30	10:25	55'	1					CARDIOPILATES
10:15	11:10	55'	1	F			CARDIOPILATES	BODYPUMP
10:30	11:00	30'	1					
MIGDIA								
15:15	16:00	45'	1	E				
15:15	16:00	45'	PISC.				AIGUAGIM	AIGUAGIM
15:15	16:00	45'	2					CYCLING
15:15	16:10	55'	1	S				
16:15	17:10	55'	1					CTC
TARDA								
17:15	18:00	45'	1					CORE
17:30	18:15	45'	2	T				CYCLING
17:30	18:25	55'	1					
18:00	18:55	55'	1					CTC
18:00	18:45	45'	2	I				CYCLING
18:15	19:10	55'	1					CTC
18:30	19:15	45'	2	U				CYCLING
18:30	19:00	30'	1					CORE
18:30	19:25	55'	1					CTC
19:00	19:55	55'	1					PILATES
19:00	19:45	45'	2					CYCLING
19:00	19:45	45'	PISC.				AIGUAGIM	AIGUAGIM
19:15	20:10	55'	1					COMBAT
19:30	20:25	55'	1					BODYPUMP
20:00	20:55	55'	1					CTC / GAC
20:30	21:15	45'	1					CYCLING
20:30	21:15	45'	1					CORE
20:30	21:15	45'	PISC.					AIGUAGIM
21:00	21:55	55'	1					

ATENCIÓ ALS DIES FESTIUS I VIGÍLIES:

· Els dies 1 i 6 de Gener el centre romandrà tancat.

· El 5 de Gener a les 14.30h es tancaran les sales i piscina, i a les 15h el centre.

☺ ACTIVITATS A PARTIR DE 14 ANYS.