



Horaris d'activitats dirigides

A partir del 20 de setembre de 2021

Inici	Fi	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7.15h	8.00h	Sala 1	CTC		🔴 BODYPUMP		
7.15h	8.00h	Sala 2	Cycling	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	Cycling	CyclingVIRTUAL
7.15h	8.00h	Box		🔴 CrossTraining			
7.30h	8.00h	Fitness		🟡 Core Circuit			
8.15h	9.00h	Piscina	Aiguagim	Aiguagim	Aiguagim	Aiguagim	Aiguagim
8.30h	9.15h	Sala 1	PilatesAdvance		🟡 ZUMBA...	Pilates	🔴 BODYPUMP
8.30h	9.15h	Sala 2		Cycling	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL
8.30h	9.15h	Box	🟡 E. Funcional				
9.15h	10.00h	Sala 1			Ed. Postural		
9.15h	10.00h	Box				Ed. Postural	
9.15h	10.00h	Piscina	Aiguagim	Aiguagim	Aiguagim	Aiguagim	Aiguagim
9.30h	10.15h	Sala 1	🔴 BODYPUMP	🟡 COMBAT	Balance		CTC
9.30h	10.15h	Sala 2	CyclingVIRTUAL		Cycling	CyclingVIRTUAL	
9.30h	10.15h	Box	🟡 Hipopressius	Hatha loga			
10.30h	11.00h	Sala 1			🟡 Core 30'		
10.30h	11.15h	Sala 1	🟡 ZUMBA...			🔴 BODYPUMP	
10.30h	11.15h	Sala 2		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL		
13.30h	14.15h	Sala 1	🔴 BODYPUMP				
13.30h	14.15h	Sala 2		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	
13.30h	14.15h	Box		🟡 E. Funcional		🔴 CrossTraining	
14.30h	15.15h	Sala 1	Balance		Pilates		
14.30h	15.15h	Sala 2	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL		
15.15h	16.00h	Sala 1			🔴 BODYPUMP		
15.15h	16.00h	Sala 2		Cycling		CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
15.15h	16.00h	Box	🔴 CrossTraining				
15.15h	16.00h	Piscina		Aiguagim		Aiguagim	AquaZumba
16.15h	17.00h	Sala 1		PilatesAdvance		Hatha loga	
16.15h	17.00h	Piscina	AiguaHit				
17.15h	18.00h	Sala 1					🟡 ZUMBA... familiar *
17.15h	18.00h	Sala 2	CyclingVIRTUAL			Cycling	
17.30h	18.00h	Box				🟡 Core 30'	
17.30h	18.15h	Sala 2		Cycling	CyclingVIRTUAL		CyclingVIRTUAL
18.00h	18.45h	Sala 1		Pilates	🟡 SH'BAM		
18.00h	18.45h	Box	🔴 CrossTraining		Hatha loga		Hatha loga
18.15h	19.00h	Sala 1	🔴 BODYPUMP			🟡 SH'BAM	CTC
18.15h	19.00h	Sala 2	Cycling			🟡 SH'BAM	
18.30h	19.15h	Sala 2		Cycling	Cycling		
18.30h	19.15h	Box		🔴 CrossTraining		🔴 CrossTraining	
18.45h	19.30h	Sala 2					Cycling
19.00h	19.45h	Sala 1		🔴 BODYPUMP	PilatesAdvance		
19.00h	19.45h	Box	Hatha loga				
19.00h	19.45h	Piscina		Aiguagim	AiguaLoga	Aiguagim	
19.15h	20.00h	Sala 1	🟡 SH'BAM			🟡 COMBAT	🔴 BODYPUMP
19.15h	20.00h	Sala 2	Cycling			CyclingVIRTUAL	
19.30h	19.45h	Fitness		Abdominals		Abdominals	Abdominals
19.30h	20.15h	Sala 2		CyclingVIRTUAL	Cycling		CyclingVIRTUAL
19.30h	20.15h	Box		🔴 CrossTraining	🔴 CrossTraining	🔴 CrossTraining	
19.30h	20.15h	Piscina	Aiguagim				
19.45h	20.30h	Piscina			Aiguagim		AiguaHit
20.00h	20.45h	Sala 1		🟡 ZUMBA...	🟡 COMBAT		
20.00h	20.45h	Piscina		AiguaHit		AiguaHit	
20.15h	20.30h	Fitness	Abdominals	Abdominals	Abdominals		
20.15h	21.00h	Sala 1	🔴 BODYPUMP				Pilates
20.15h	21.00h	Sala 2	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
20.15h	21.00h	Box			Pilates		
20.15h	21.00h	Piscina	Aiguagim				
20.30h	21.00h	Box		HIIT 30'		HIIT 30'	
20.30h	21.15h	Sala 1				🔴 BODYPUMP	
20.30h	21.15h	Box	🔴 CrossTraining				

* Activitat a partir del 5 anys, gratuïta per a fill/es, nets/es d'abonats del centre.

La Direcció podrà, quan ho consideri necessari o per causes alienes al centre, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat de substitució.



ENTRENAMENT PERSONAL

LA TEVA SALUT, ELS TEUS OBJECTIUS, EL NOSTRE REPTE

Horaris d'activitats dirigides Cap de setmana

Inici	Fi	Espai	Dissabte	Diumenge
9.30h	10.15h	Sala 2	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
10.15h	11.00h	Sala 1		BODYPUMP
10.30h	11.15h	Sala 1	BODYPUMP	
11.00h	11.45h	Sala 2	CyclingVIRTUAL	CyclingVIRTUAL
11.15h	12.00h	Sala 1		Balance
11.30h	12.15h	Box	CrossTraining	
12.30h	13.15h	Piscina		Aiguafamily
12.30h	13.15h	Piscina	Aiguagim	Aiguagim



NATACIÓ 3.0


Una nova metodologia d'ensenyament de la natació centrada en el procés d'aprenentatge del nen/a.

Horaris de la instal·lació

Horaris	Ús	Instal·lació
Dilluns - Divendres	7.00-21.30h	7.00-22.00h
Festius - Dissabtes - Diumenges	9.00-14.30h	9.00-15.00h



VISITA EL NOSTRE
INSTAGRAM

 @thalassacemcanovelles

C. Industria, 98
08420, Canovelles
Tel. 93 840 75 52
cnovelles@egora.cat

www.thalassacemcanovelles.cat