

		ACTIVITATS DIRIGIDES VIRTUALS 2025					
		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7h	7:30	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	
8h	8:30						CARDIO ALEATORI SALA 1
		CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2		CICLO VIRTUAL SALA 2
9h	9:30						HIIT SALA 1
			CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2
10h	10:30						AEROBIC SALA 1
		CICLO VIRTUAL SALA 2		CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2
11h	11:30	AEROBIC SALA 1	PILATES SALA 1	CARDIO BOX SALA 1	TONIFICACIÓ SALA 1	POWER BODY SALA 1	CARDIO BOX SALA 1
	11:30	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2
12h	12:30	CARDIO BOX SALA 1	POWER BODY SALA 1	HIIT SALA 1	ESTIRAMENTS SALA 1	CARDIO ALEATORI SALA 1	POWER BODY SALA 1
	12:30	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2
13h	13:30	CARDIO ALEATORI SALA 1	TONIFICACIÓ SALA 1	POWER BODY SALA 1	PILATES SALA 1	CARDIO BOX SALA 1	
	13:30	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	
14h	14:30	TONIFICACIÓ 25' SALA 1	ESTIRAMENTS 25' SALA 1	PILATES 25' SALA 1	TONIFICACIÓ 25' SALA 1	PILATES 25' SALA 1	
	14:30	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	
15h	15:30	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	
16h	16:30	ESTIRAMENTS SALA 1	AEROBIC SALA 1	HIIT SALA 1	POWER BODY SALA 1	PILATES SALA 1	
	16:30	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	
17h	17:30	CARDIO ALEATORI SALA 1	CARDIO BOX SALA 1	POWER BODY SALA 1	TONIFICACIÓ SALA 1	HIIT SALA 1	
	17:30	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	CICLO VIRTUAL SALA 2	
19h	19:30	CICLO VIRTUAL SALA 2		CICLO VIRTUAL SALA 2			
20h	20:30					CARDIO ALEATORI SALA 1	
	20:30		CICLO VIRTUAL SALA 2			CICLO VIRTUAL SALA 2	

La durada de les Activitats Virtuals ve predeterminada per la plataforma APLIFIT i pot variar, el Departament d'Esports no té capacitat de modificar-ho.

El Departament d'Esports es reserva el dret de variar o suspendre alguna de les activitats ofertades, així com possibles canvis.

El Departament d'Esports podrà si ho considera necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i els horaris.

LLEGGENDA

CARDIO	FORÇA	COS I MENT
CARDIOBOX	POWER BODY	PILATES
AEROBIC	HIIT	ESTIRAMENTS
CARDIO ALEATORI	TONIFICACIÓ	