

Horari activitats CEM Mundet



SESSIONS D'ACTIVITATS DIRIGIDES A PARTIR DEL 8 DE FEBRER 2021

| | SALA | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|---------|-----------------------|--|-----------------------|------------------|-----------------------|----------------|---------------|----------|
| 7:10 H | PISCINA | AIGUAGIM | | AIGUAGIM | | | | |
| 8:10 H | PISCINA | AIGUAGIM | AIGUAGIM | AIGUAGIM | AIGUAGIM | | AIGUAGIM | |
| | SOLARIUM/A CT DIR. | AERO - STRECHING | | AERO - TONO | | | | |
| 9:10 H | SOLARIUM/A CT DIR. | TONO ACTIVE | | YOGUILATES | | | | |
| 14:30 H | SOLARIUM/A CT DIR. | | VINYASA IOGA | VINYASA IOGA | VINYASA IOGA | | | |
| 16:45 H | SOLARIUM/A CT DIR. | | PUMP-MUNDET | CIRCUIT TRAINING | | | | |
| 17:00 H | SOLARIUM | entrenament funcional | | | entrenament funcional | | | |
| 17:45 H | SOLARIUM | | CIRCUIT TRAINING | TONO ACTIVE | | | | |
| 18:15 H | ACT. DIR. | | KARATE SHOTOKAN (75') | | KARATE SHOTOKAN (75') | | | |
| 18:35 H | PISCINA | | | AIGUAGIM | | | | |
| | | ENTRENAMENT FÍSIC, MENTAL, RESPIRATORI I D'EQUILIBRI | TONIFICACIÓ | AQUATQUES | CARDIO-VASCULARS | COREOGRAFIADES | ARTS MARCIALS | IOGA |

Sempre que no estigui especificat, les sessions seran de 50'

Es mantindrà l'opció de realitzar les classes d'activitats dirigides al solàrium tenint en compte l'horari, la meteorologia i el tipus de sessió.