Horaris d'activitats dirigides

a partir del 12 de gener de 2026

Inici	Fi	Espai	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
8:00	9:00	Exterior			MARXA NÒRDICA				
8:00	10:00	Exterior					MARXA NÒRDICA		
8:15	9:00	Sala 1	VIRTUALCYCLING		VIRTUALCYCLING		VIRTUALCYCLING		
8:15	9:00	Sala 2		è-CORE					
8:15	9:10	Sala 2				LesMills BODYPUMP			
8:30	9:00	Sala 2	GIMSUAU		GIMSUAU				
9:15	10:00	Sala 1		VIRTUALCYCLING		VIRTUALCYCLING		VIRTUALCYCLING	VIRTUALCYCLING
9:15	10:00	Sala 2		BODY BURN		è-NERGY			
9:15	10:10	Sala 2	LesMills BODYPUMP		LesMills BODYPUMP		LesMills BODYPUMP		
9:30	10:15	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM		
9:30	10:25	Sala 2						LesMills BODYPUMP	
10:15	11:00	Sala 1	CYCLING		VIRTUALCYCLING	CYCLING	VIRTUALCYCLING	VIRTUALCYCLING	
10:15	11:00	Sala 2	LesMills DANCE	PILATES	BODY BURN	PILATES	OMGlute		
10:30	11:15	Sala 2						PILATES	
10:45	11:15	Sala 1					BODY BURN EXPRESS		
11:15	12:00	Sala 1							VIRTUALCYCLING
11:15	12:00	Sala 2	PILATES		ESTIRAMENTS		è-QUILIBRIUM		
13:45	14:30	Sala 1	VIRTUALCYCLING		VIRTUALCYCLING		VIRTUALCYCLING		
14:05	14:50	Sala 1		VIRTUALCYCLING		VIRTUALCYCLING			
15:15	16:00	Sala 1	VIRTUALCYCLING	CYCLING	VIRTUALCYCLING				
15:15	16:00	Sala 2			LesMills DANCE	BODY BURN	OMGlute		
15:15	16:10	Sala 2	LesMills BODYPUMP						
17:30	18:15	Sala 2	è-CORE		PILATES	BODY BURN			
17:30	18:25	Sala 2		LesMills BODYPUMP					
18:00	18:55	Sala 2					LesMills BODYPUMP		
18:30	19:00	Fitness	CROSSTRAINING		CROSSTRAINING				
18:30	19:15	Sala 1	VIRTUALCYCLING	CYCLING	VIRTUALCYCLING	CYCLING	VIRTUALCYCLING		
18:30	19:15	Sala 2		è-NERGY		ZUMBA fitness			
18:30	19:15	Piscina	èAIGUACROSS						
18:30	19:25	Sala 2	LesMills BODYPUMP		LesMills BODYPUMP				
19:00	19:45	Sala 2					PILATES		
19:30	20:00	Fitness		CROSSTRAINING		CROSSTRAINING			
19:30	20:15	Sala 1	CYCLING	VIRTUALCYCLING	CYCLING	VIRTUALCYCLING	VIRTUALCYCLING		
19:30	20:15	Sala 2	PILATES	BODY BURN	è-CORE				
19:30	20:15	Piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
19:30	20:25	Sala 2				LesMills BODYPUMP			
20:30	21:15	Sala 1	VIRTUALCYCLING	VIRTUALCYCLING	VIRTUALCYCLING	VIRTUALCYCLING			
20:30	21:15	Sala 2		PILATES	ZUMBA fitness	è-QUILIBRIUM			
20:30	21:25	Sala 2	LesMills BODYPUMP						

SEMPRE AL TEU RITME

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.

ègora SENTMENAT CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL