



**Club Natació  
Terrassa**

## PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES Del 7 al 13 de setembre de 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
8:00	AQUASALUS 08:00-08:45h LUD	AQUASALUS 08:00-08:45h LUD	AQUASALUS 08:00-08:45h LUD	AQUASALUS 08:00-08:45h LUD
			ZUMBA 08:00-08:45h SALA 1	
9:00	CICLISME INDOOR 09:15-10:00h SALA CICLISME	INDOOR WALKING VIRTUAL 09:00-09:35h SALA EL-LÍPTIQUES	INDOOR WALKING 09:30-10:00h SALA EL-LÍPTIQUES	HATA IOGA 09:00-10:15h SALA 2
	AQUAGYM 09:15-10:00h P25	TBC 09:15-10:00h SALA 1	AQUAGYM 09:15-10:00h P25	ZUMBA 09:15-10:00h SALA 1
10:00	PILATES 10:30-11:30h SALA 1	ESTIRAMENTS 10:30-11:15h SALA 1	INDOOR WALKING VIRTUAL 10:00-10:35h SALA EL-LÍPTIQUES	GYM POSTURAL 10:30-11:15h SALA 1
			INTERVAL TRAINING 10:30-11:15h SALA 1	
12:00		AQUASALUS 12:00-12:45h LUD		AQUASALUS 12:00-12:45h LUD
15:00	GYM POSTURAL 15:30-16:15h SALA 2	ZUMBA 15:15-16:00h SALA 1	TBC 15:15-15:45h SALA 1	ESTIRAMENTS 15:30-16:15h SALA 2
			GYM POSTURAL 15:30-16:15h SALA 2	
16:00		ESTIRAMENTS 16:00-16:45h SALA 2	GAC 16:15-17:00h SALA 1	TBC 16:15-17:00h SALA 1
17:00	GAC 17:00-17:45h SALA 1	CNT PUMP 17:00-17:45h SALA 1	PILATES 17:00-18:00h SALA 2	ZUMBA 17:15-18:00h SALA 1
18:00	BODYCOMBAT 18:00-18:45h SALA 1	CNT CORE 18:15-18:45h SALA 1	CNT PUMP 18:00-18:45h SALA 1	CICLISME INDOOR 18:30-19:15h SALA CICLISME
		IOGA 18:15-19:30h SALA 2		
		CICLISME INDOOR 18:30-19:15h SALA CICLISME		
19:00		TBC 19:00-19:45h SALA 1	CNT CORE 19:30-20:00h SALA 1	BODYCOMBAT 19:00-19:45h SALA 1
			CICLISME INDOOR 19:30-20:15h SALA CICLISME	
20:00	AQUAGYM 20:15-21:00h P25	INTERVAL TRAINING 20:00-20:45h SALA 1	ZUMBA 20:15-21:00h SALA 1	CNT PUMP 20:15-21:00h SALA 1
		AQUASALUS 20:15-21:00h LUD	AQUASALUS 20:15-21:00h LUD	AQUASALUS 20:15-21:00h LUD