

# CUBE juliol

## HORARIS CLUB DE FITNESS CUBE®

HORA	S	DILLUNS	S	DIMARTS	S	DIMECRES	S	DIJOUS	S	DIVENDRES	S	DISSABTE	S	DIUMENGE
07.00 - 07.45	4	TONIFICACIÓ	4	INTERVAL	3	CICLISME INDOOR	4	BODYPUMP LES MILLS	4	PILATES				
08.00 - 08.45	P	AQUADYNAMIC LES MILLS	P	AIGUAGIM	P	AIGUAGIM	P	AIGUAGIM	P	AIGUAGIM				
09.30 - 10.15	P	AQUADYNAMIC LES MILLS	P	AIGUAGIM	P	AQUADYNAMIC LES MILLS	P	AIGUAGIM	P	AQUADYNAMIC LES MILLS				
09.15 - 10.15	B	PRE-PART												
09.30 - 10.15	4	BODYPUMP LES MILLS	3	CICLISME INDOOR	4	ZUMBA	4	INTERVAL	3	CICLISME INDOOR				
10.00 - 10.30											F	EL-LÍPTIQUES	F	EL-LÍPTIQUES
10.30 - 11.30	1	IOGA			1	IOGA			1	IOGA				
10.30 - 11.15	P	CURSETS NATACIÓ	1	PILATES	P	AIGUAGIM	1	GIM SUAU						
10.30 - 11.00	F	EL-LÍPTIQUES							F	EL-LÍPTIQUES				
10.30 - 11.30	B	POST-PART												
11.00 - 11.15	F	ABDOMINALS							F	ABDOMINALS				
11.00 - 11.45										4	BODYPUMP LES MILLS	4	BODYPUMP LES MILLS	
12.15 - 13.00										3	CICLISME INDOOR	3	CICLISME INDOOR	
13.00 - 13.15										F	ABDOMINALS	F	ABDOMINALS	
13.30 - 14.30							E	RUNNING						
13.30 - 14.00									4	CXWORX LES MILLS				
13.30 - 14.15	4	INTERVAL	3	CICLISME INDOOR	4	BODYPUMP LES MILLS	4	INTERVAL						
15.30 - 16.15	P	AQUADYNAMIC LES MILLS			P	AIGUAGIM			P	AQUADYNAMIC LES MILLS				
15.30 - 16.15	4	INTERVAL			4	BODYPUMP LES MILLS								
16.30 - 17.00	F	EL-LÍPTIQUES	4	CXWORX LES MILLS			4	CXWORX LES MILLS	F	EL-LÍPTIQUES				
17.00 - 18.00	F	ABDOMINALS							F	ABDOMINALS				
17.15 - 18.00					4	TONIFICACIÓ								
17.15 - 18.10					1	IOGA								
17.30 - 18.15			4	INTERVAL			3	CICLISME INDOOR						
18.15 - 19.00	4	PILATES			4	INTERVAL			4	INTERVAL				
18.15 - 19.00	3	CICLISME INDOOR			3	CICLISME INDOOR			3	CICLISME INDOOR				
18.30 - 19.15			3	CICLISME INDOOR			3	CICLISME INDOOR						
18.30 - 19.15			4	BODYPUMP LES MILLS			4	TONIFICACIÓ						

HORA	S	DILLUNS	S	DIMARTS	S	DIMECRES	S	DIJOUS	S	DIVENDRES	S	DISSABTE	S	DIUMENGE
19.15 - 20.10	1	IOGA												
19.15 - 20.00	3	CICLISME INDOOR			3	CICLISME INDOOR			3	CICLISME INDOOR				
19.15 - 20.00					4	ZUMBA			4	BODYPUMP LES MILLS				
19.15 - 20.00	4	INTERVAL			1	PRE I POST-PART AIGUA								
19.30 - 20.15			3	CICLISME INDOOR			3	CICLISME INDOOR						
19.30 - 20.15			1	PILATES			4	BODYPUMP LES MILLS						
19.30 - 20.30			E	TRAIL RUNNING										
19.30 - 20.15			P	PRE I POST-PART AIGUA										
20.00 - 20.45	P	AQUADYNAMIC LES MILLS			P	AIGUAGIM								
20.15 - 21.00	4	PILATES			4	BODYPUMP LES MILLS	2							
20.15 - 21.00	3	CICLISME INDOOR												
20.30 - 21.15			4	INTERVAL			4	INTERVAL						
20.30 - 21.15			P	AQUADYNAMIC LES MILLS			P	AIGUAGIM						
20.30 - 21.15			3	CICLISME INDOOR										
21.15 - 22.00	4	BODYPUMP LES MILLS			4	C.TRAINNING								

S SALA    P PISCINA    E EXTERIOR

La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i l'horari.  
Recorda que els dies festius, l'horari serà el mateix que els diumenges.

**Del 16 al 29 de juliol**