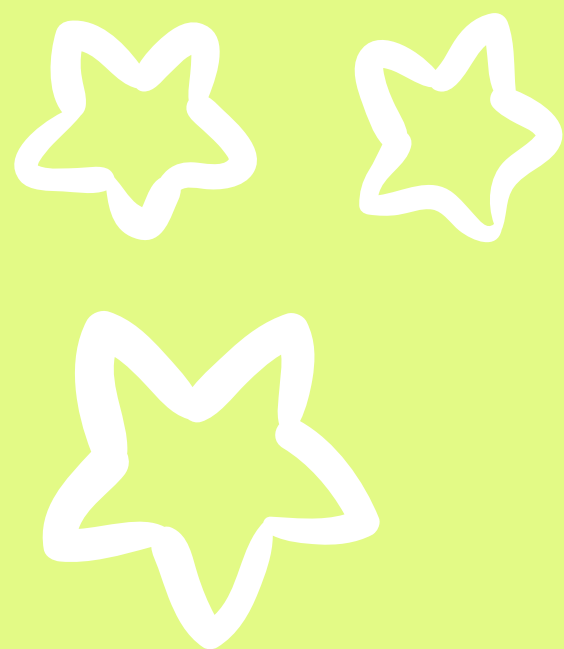




PORTES OBERTES ACTIVITATS DIRIGIDES



DEL 23 AL 30 DE SETEMBRE 2019




Accès gratuït a les nostres activitats
dirigides de Gimnàs i Piscina

INFORMACIÓ DETALLADA A:
INSTAGRAM: @COMPLEX_CAN_XARAU
CANXARAU@CERDANYOLA.CAT
93.691.77.04



Complex Esportiu Can Xarau
c. Camèlies s/n
Cerdanyola del Vallès

PORTES OBERTES ACTIVITATS DIRIGIDES PISCINA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
10-10.45	AQUAFITNESS	Aquafitness/ Natació A.	AQUAFITNESS	Aquafitness/ Natació A.
19.15-20	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS
20-20.45			AQUAFITNESS	AQUAFITNESS

PORTES OBERTES ACTIVITATS DIRIGIDES GIMNÀS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
8-9		CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR
9.10-9.55	HIPO-STRECHING	GIMSUAU	IOGA-STRECHING	GIMSUAU
10.10-10.55	BÀSIC-TRAINING	TONO-STRECHING	BODY-WORKING	TOTAL-STEP
11.10-11.55	FITNESS GENT G.		FITNESS GENT G.	
15.30-16	GAC-EXPRESS	BODY-WORKING	MATER-FIT	BÀSIC-TRAINING
16-16.15				
16.30-17.15		FITNESS SALUT		FITNESS SALUT
17.30-18.15	COREOS INFANTIL	TONO-STEP	COREOS INFANTIL	BODY-WORKING
18.25-19.10	TONO-STEP	BÀSIC-TRAINING	BODY-WORKING	IOGA-STRECHING
19.20-19.45				
19.45-20	TONO-STRECHING	CICLO-TONE	SUMBA	
20-20.05				
20.05-20.15				CICLO-INDOOR
20.15-20.45	SUMBA		MAXIMUN-TRAINING	
20.45-21				

Es podrà accedir a les activitats dirigides del 23 al 30 de setembre de forma gratuïta. Les classes tenen un aforament que haurà de ser respectat en tot moment. Els horaris i grups ofertats poden ser modificats per necessitats del servei.