

ACTIVITATS DIRIGIDES CEM COTXERES BORBÓ

Vigència: A PARTIR DE L'7 DE GENER DEL 2020



Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
M A T Í									
07.10	07.50	S2		ESQUEUENA SANA 40'		EST HOLÍSTICS 40'	IOGA 40'		
07.10	07.50	P	AIGUA MIX Petita		AIGUA MIX Petita	AIGUA MIX Petita			
07.10	08.00	S3	PILATES	BODY COMBAT		BODY PUMP			
07.15	08.00	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING		
08.05	08.20	SF		ABDOMINALS 15' **	DST 15' **	RADIKAL 20' **	ABDOMINALS 15' **		
08.05	08.50	P	AIGUA MIX Gran	AIGUA MIX Petita	AIGUA MIX Gran	AIGUA MIX Petita	AIGUA MIX Petita		
08.05	08.55	S3	GLAMDANCE	PILATES	TONIFICACIÓ	ESQUEUENA SANA	CTC		
08.15	09.00	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
09.00	09.20	SF	ABDOMINALS 15' **	ESTIRAMENTS 15' **	ABDOMINALS 15' **	GAC 15' **	ESTIRAMENTS 15' **		
09.00	09.45	P	AIGUA MIX Petita	AIGUA MIX Petita	AIGUA MIX Petita	AIGUA MIX Gran	AIGUA MIX Petita		
09.00	09.50	S3	GYM D'OR CTC	GLAMDANCE	GYM D'OR TONO	ZUMBA	ESQUEUENA SANA	BODY COMBAT	
09.00	09.50	S2		ESQUEUENA SANA		EST HOLÍSTICS			
09.15	10.05	S2	BODY PUMP		BODY COMBAT		BODY PUMP		
09.30	10.15	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
10.00	10.50	S2						STEP	
10.00	10.50	S3	ZUMBA	ZUMBA	GLAMDANCE	ESQUEUENA SANA	ZUMBA II	BODY PUMP	
10.10	11.00	S1	IOGA		IOGA				
10.15	10.35	SF	FREE FIT 20' **	ABDOMINALS 15' **		ESTIRAMENTS 15' **	GAC 15' **	DBX 20' **	ABDOMINALS 15' **
10.15	10.45	S3							HIIT STRONG 30'
10.15	11.00	P		AIGUA MIX Gran		AIGUA MIX Gran	AIGUA MIX Gran		
10.15	11.05	S2	GAC 50'	PILATES II	BODY PUMP	BODY COMBAT	TONIFICACIÓ		
10.30	11.00	S1				MEDITACIÓ			
10.30	11.15	P	AIGUA MIX Gran		AIGUA MIX Gran				
10.30	11.15	SC	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
10.30	11.15	SF		DUET WALKING 45'		DUET WALKING 45'	DUET WALKING 30'		
11.05	11.55	S3	ESQUEUENA SANA	EST HOLÍSTICS	ESQUEUENA SANA	OIGONG	EST HOLÍSTICS	ZUMBA	BODY PUMP
11.15	11.35	SF	RADIKAL 20' **	DST 15' **	ESTIRAMENTS 15' **	ABDOMINALS 15' **	FREE FIT 20' **	ABDOMINALS 15' **	RADIKAL 20' **
11.15	12.00	P				AIGUA MIX Petita	AIGUA SALUT Petita		
11.15	12.05	S1			PILATES	IOGA			
11.15	12.05	S2	PILATES	CTC	GAC 50'	PILATES	PILATES II	PILATES	
11.30	12.15	P	AIGUA MIX Gran	AIGUA MIX Gran	AIGUA MIX Gran				
11.30	12.15	SC				CYCLING		CYCLING	
12.10	13.00	S2	IOGA	TAI-TXI	IOGA	BODY PUMP	IOGA		
12.10	13.00	S3	PILATES INICIACIÓ	ESQUEUENA SANA	ESQUEUENA SANA	TAI-TXI	ESQUEUENA SANA	ESQUEUENA SANA	ZUMBA
12.15	12.35	SF	DST 15' **	ABDOMINALS 15' **		RADIKAL 20' **	ABDOMINALS 15' **		
12.15	13.00	P						AIGUA MIX Gran	
12.30	13.00	SF						FREE FIT 20' **	GAC 15' **
12.15	13.00	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL			CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL
12.30	13.15	P		AIGUA MIX Petita		AIGUA MIX Gran			
12.30	13.15	SC						CYCLING	
13.05	13.35	S2	MEDITACIÓ 30'	MEDITACIÓ 30'					

M I G D I A									
13.15	14.00	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
13.30	13.45	SF	DST 15' **	ABDOMINALS 15' **	RADIKAL 20' **	ABDOMINALS 15' **	DBX 20' **	ESTIRAMENTS 15' **	
14.15	15.00	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	
14.15	15.05	SF				WARRIORS			
14.15	15.05	S2	BODY PUMP	IOGA	ZUMBA	IOGA			
14.15	15.05	S3	ZUMBA	BODY COMBAT	BODY PUMP	ZUMBA	TONIFICACIÓ		
14.30	14.50	SF	FREE FIT 20' **	GAC 15' **	ESTIRAMENTS 15' **		ABDOMINALS 15' **	RADIKAL 20' **	

T A R D A									
15.00	15.15	SF	ABDOMINALS 15' **	DBX 20' **	DST 15' **				
15.15	16.00	P		AIGUA MIX Petita	AIGUA MIX Petita		AIGUA MIX Petita		
15.15	16.00	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	
15.15	16.00	S3	TONIFICACIÓ 45'	HIIT STRONG 45'	PILATES II 45'	GAC 45'			
15.30	15.50	SF				FREE FIT 20' **	GAC 15' **	DST 15' **	
16.00	16.50	S3	BODY COMBAT	PILATES	TONIFICACIÓ	ZUMBA	PILATES		
16.15	17.00	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
16.30	16.50	SF	GAC 15' **	FREE FIT 20' **	DBX 20' **	ABDOMINALS 15' **	DBX 20' **	GAC 15' **	
17.00	17.20	SF		ABDOMINALS 15' **		RADIKAL 20' **		FREE FIT 20' **	
17.00	17.50	S2	ESQUEUENA SANA						
17.00	17.50	S3	CTC	ZUMBA	PILATES	TONIFICACIÓ	BODY COMBAT		
17.10	18.00	S1		OIGONG		EST HOLÍSTICS			
17.15	18.00	S2		D.CAMP KIDS/JUNIOR		D.CAMP KIDS			
17.15	18.00	SC				CYCLING JUNIOR			
17.20	17.50	SF	RADIKAL 20' **		RADIKAL 20' **		ABDOMINALS 15' **		
18.00	18.20	SF		ABDOMINALS 15' **	DST 15' **	ESTIRAMENTS 15' **		ABDOMINALS 15' **	
18.00	18.50	S3	PILATES II	BODY PUMP	ZUMBA	BODY COMBAT	TONIFICACIÓ		
18.10	18.55	S2				ZUMBA KIDS/JUNIOR			
18.10	19.00	S1		TAI-TXI	IOGA	TAI-TXI	PILATES		
18.15	19.00	SF				DUET WALKING 45'			
18.15	19.00	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING		
18.15	19.05	S2	GAC 50'	PILATES	ESQUEUENA SANA	BODY PUMP			
18.20	18.40	SF	DST 15' **				FREE FIT 20' **		
19.00	19.20	SF	ABDOMINALS 15' **	DST 15' **	ESTIRAMENTS 15' **	GAC 15' **	ABDOMINALS 15' **	DBX 20' **	
19.00	19.50	S3	ZUMBA	TONIFICACIÓ	AERÓBIC	STEP	ZUMBA		
19.10	20.00	S1	IOGA	ESQUEUENA SANA	PILATES II	IOGA			
19.15	20.00	P	AIGUA MIX Petita	AIGUA MIX Petita	AIGUA MIX Petita	AIGUA MIX Petita			
19.15	20.00	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19.15	20.05	SF	WARRIORS			WARRIORS			
19.15	20.05	S2	BODY PUMP	BODY COMBAT	GAC 50'	CTC	AERÓBIC		
19.15	20.15	OU	RUNNERS		RUNNERS				
19.55	20.10	S3	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'			
20.05	20.35	S1		MEDITACIÓ 30'					
20.15	20.35	SF	DBX 20' **		RADIKAL 20' **		DST 15' **		
20.15	21.00	P	AIGUA MIX Petita	AIGUA MIX Petita	AIGUA MIX Gran	AIGUA MIX Petita			
20.15	21.00	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING VIRTUAL		
20.15	21.05	SF		WARRIORS					
20.15	21.05	S1	PILATES II		IOGA	PILATES			
20.15	21.05	S2	STEP	GAC 50'	TONIFICACIÓ	HIIT STRONG	ESQUEUENA SANA		
20.15	21.05	S3	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP		
20.30	21.30	P	SWIMMING		SWIMMING				
21.15	21.35	SF	ESTIRAMENTS 15' **	RADIKAL 20' **	ABDOMINALS 15' **	FREE FIT 20' **	ESTIRAMENTS 15' **		
21.15	22.00	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
21.15	22.05	S2	ESQUEUENA SANA		PILATES	IOGA			
21.15	22.05	S3	HIIT STRONG	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP			



ESPAIS

S1 SALA 1

S2 SALA 2

SC SALA 3

P PISCINA

S3 SALA 3

OU EXTERIOR

SF SALA FITNESS

*Duet Sports es reserva el dret de modificació d'aquest horari
 *** Aquestes sessions són exclusives pels membres de l'equip TRI DUET
 ** L'espai destinat a la realització d'aquesta sessió haurà de quedar lliure d'us durant la mateixa
 Podeu consultar aquesta informació a través de www.duetsports.com