

ACTIVITATS DIRIGIDES CEM COTXERES BORBÓ

Vigència: A PARTIR DEL 7 DE GENER DE 2019



Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
M A T Í									
07.10	07.50	S2	PILATES 40'	ESQUENA SANA 40'		EST.HOLISTICS 40'	IOGA 40'		
07.10	08.00	S3		BODY COMBAT		BODY PUMP			
07.15	07.45	P	AIGUA 30' Petita		AIGUA 30' Petita				
07.15	08.00	P				AIGUA Petita			
07.15	08.00	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING		
08.05	08.50	P	AIGUA CTC Gran	AIGUA CTC Petita	AIGUA CTC Gran	AIGUA CTC Petita	AIGUA CTC Petita		
08.05	08.20	SF		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'		
08.05	08.55	S3	GLAM DANCE	PILATES	TONIFICACIO	ESQUENA SANA	ZUMBA		
08.15	09.00	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
09.00	09.15	SF	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'				
09.00	09.45	P	AIGUA CTC Petita	AIGUA CTC Gran	AIGUA CTC Gran	AIGUA CTC Gran	AIGUA CTC Petita		
09.00	09.50	S3	GYM D'OR CTC	GLAM DANCE	GYM D'OR	ZUMBA	ESQUENA SANA	BODY COMBAT	
09.00	09.50	S2		ESQUENA SANA		EST.HOLISTICS			
09.15	10.05	S2	BODY PUMP		BODY COMBAT		BODY PUMP		
09.30	10.00	S1							
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 II	ZUMBA	GLAM DANCE	ESQUENA SANA	ZUMBA II	BODY PUMP	
10.05	10.55	S1	IOGA		IOGA				
10.15	10.30	SF	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'
10.15	11.00	P		AIGUA CTC Gran		AIGUA CTC Gran			
10.15	11.05	S2	GAC 50'	PILATES	BODY PUMP	BODY COMBAT	TONIFICACIO		
10.30	11.15	P	AIGUA CTC Gran		AIGUA CTC Gran		AIGUA CTC 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 45'		
11.00	11.50	S3	ESQUENA SANA	TAI-TXI	ESQUENA SANA	QIGONG	EST.HOLISTICS	ZUMBA	
11.00	11.50	SF						WALKING & BOX	
11.05	11.55	S1			PILATES				
11.15	11.30	SF	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'
11.15	12.05	S2	PILATES	CTC	GAC 50'	PILATES	PILATES		
11.30	12.15	P	AIGUA CTC Gran	AIGUA CTC Gran	AIGUA CTC Gran	AIGUA CTC Petita	AIGUA SALUT Petita		
11.30	12.15	SC						CYCLING	
11.30	12.30	S3							BODY PUMP
12.00	12.45	P						AIGUA CTC Gran	
12.05	12.55	S3	PILATES INICIACIÓ	QIGONG	IOGA	TAI-TXI	IOGA	ESQUENA SANA	
12.05	12.55	S1	IOGA						
12.30	13.15	P		AIGUA CTC Petita					
12.15	12.30	SF		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'		
12.15	13.05	S2		ESQUENA SANA			ESQUENA SANA		
12.30	13.00	SF						RADIKAL**	RADIKAL**
12.30	13.15	SC						CYCLING	CYCLING VIRTUAL
12.30	13.30	S3							ZUMBA
13.00	13.30	S3		MEDITACIO		MEDITACIO			

MIGDIA

13.15	14.00	SC	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		
13.30	13.45	SF		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'	
13.30	14.00	SF			RADIKAL**		RADIKAL**		
13.45	14.15	S3		GAC 30'					
14.15	15.05	SF		WARRIORS		WARRIORS			
14.15	15.00	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	
14.15	15.05	S2	BODY PUMP	IOGA	BODY PUMP				
14.15	15.05	S3	ZUMBA	BODY COMBAT	ZUMBA	ZUMBA II	TONIFICACIÓ		

TARDA

15.00	15.15	SF	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'		
15.15	16.00	P		AIGUA CTC Petita	AIGUA CTC Petita	AIGUA CTC Petita	AIGUA CTC Petita		
15.15	16.00	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	
15.15	15.45	S2	CARDIO HIIT						
15.15	16.00	S3	TONIFICACIO	BODY PUMP 45'	PILATES 45' II	GAC 45'			
15.30	15.55	SF		BOX TRAINING**	BOX TRAINING**		BOX TRAINING**		
16.00	16.50	S3	ZUMBA II	PILATES	TONIFICACIO	ZUMBA	PILATES		
16.15	17.00	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
17.00	17.15	SF		ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	
17.00	17.50	S3	TONIFICACIO	CTC	PILATES	IOGA	BODY COMBAT		
17.00	17.50	S2					ZUMBA II		
17.10	18.00	S1		QIGONG			EST.HOLISTICS		
17.15	18.05	S2	EST.HOLISTICS						
17.20	17.50	SF	RADIKAL**						
17.15	18.00	S2		RADIKAL JUNIOR		RADIKAL KIDS			
17.15	18.00	OU		RADIKAL KIDS					
17.15	18.10	SC				CYCLING JUNIOR			
18.00	18.15	SF		ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'	
18.00	18.50	S3	PILATES II	ZUMBA	ZUMBA	TONIFICACIO	TONIFICACIO		
18.10	19.00	S1		TAI-TXI	IOGA	TAI-TXI			
18.10	18.55	S2					ZUMBA KIDS		
18.10	18.55	S1					RADIKAL KIDS		
18.15	19.15	SF			WARRIORS				
18.15	19.00	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING		CYCLING		
18.15	19.00	SF				DUET WALKING 45'			
18.15	19.05	S2	GAC 50'	BODY PUMP	ESQUENA SANA	BODY PUMP			
18.20	18.40	SF					BOX TRAINING**	RADIKAL**	
19.00	19.15	SF	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	
19.00	19.50	S3	ZUMBA	TONIFICACIO	AEROBIC	STEP	ZUMBA		
19.10	20.00	S1	IOGA	ESQUENA SANA	PILATES II	IOGA			
19.15	20.00	SF	WARRIORS		WALKING & BOX				
19.15	20.00	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19.15	20.00	P	AIGUA CTC Petita	AIGUA CTC Petita	AIGUA CTC Petita	AIGUA CTC Petita			
19.15	20.05	S2	BODY PUMP	BODY COMBAT	GAC 50'	CTC	AEROBIC		
19.15	20.15	OU	RUNNERS		RUNNERS				
19.15	20.15	SF				WARRIORS			
19.55	20.10	S3	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'			
20.15	21.00	P	AIGUA CTC Petita	AIGUA CTC Petita	AIGUA CTC Gran	AIGUA CTC Petita			
20.15	21.00	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING			
20.15	21.05	S1	PILATES II		IOGA	PILATES			
20.15	21.05	S2	STEP	ZUMBA II	TONIFICACIO	CARDIO HIIT 30'	ESQUENA SANA		
20.15	21.05	S3	BODY COMBAT	GAC 50'	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP		
20.15	21.05	SF		WARRIORS					
20.30	21.30	P	SWIMMING		SWIMMING				
21.15	21.45	S2		CARDIO HIIT 30'					
21.15	22.00	SC		CYCLING VIRTUAL			CYCLING VIRTUAL		
21.15	22.05	S2	ESQUENA SANA		PILATES	IOGA			
21.15	22.05	S3	TONIFICACIO	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP			



ESPAYS	S1	SALA 1	SC	SALA CYCLING	S3	SALA 3	SF	SALA FITNESS
	S2	SALA 2	P	PISCINA	OU	EXTERIOR		

*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'ús durant la mateixa

Podem consultar aquesta informació a través de www.duetsports.com