



ACTIVITATS DIRIGIDES CEM LA VERNEDA AGOST 2022

	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30		
DILLUNS																														
PISCINA																														
SALA 1																														
COOL / CYCLO																														
FITNESS																														
DIMARTS																														
PISCINA																														
SALA 1																														
COOL / CYCLO																														
FITNESS																														
DIMECRES																														
PISCINA																														
SALA 1																														
COOL / CYCLO																														
FITNESS																														
DIJOUS																														
PISCINA																														
SALA 1																														
COOL / CYCLO																														
FITNESS																														
DIV.																														
SALA 1																														
COOL / CYCLO																														
FITNESS																														
DB																														
COOL / CYCLO																														
FITNESS																														

CO CORE

FT FUNCTIONAL TRAINING

B.V BALANCE VIRTUAL

T.V TRAINING VIRTUAL

* La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, les continguts, horaris i els tècnics que les imparteixes.



C/ Binèfar 10-14 · 08020 Barcelona · 93 305 49 59 · verneda@asme.cat · www.asme.cat
CEM **VERNEDA** CEM **TRINITAT** CEM **VINTRÓ** PISTES **LA PAU**

