



| PUNT DE TROBADA |                      | MATÍ                       | TARDA                                 | NIT   |
|-----------------|----------------------|----------------------------|---------------------------------------|---|
| DILLUNS         | PLAÇA DE LES GLÒRIES | 12:00 - 12:50 / YOGUILATES |                                       |   |
|                 | PARC TRINITAT VELLA  |                            |                                       | 19:15 - 20:00 / HIIT                        |
|                 | PLATJA BOGATELL      |                            |                                       |   |
|                 | CEM VINTRÓ           |                            |                                       | 19:30 / NORDIC WALKING                      |
| DIMARTS         | PARC SANT MARTÍ      | 10:30 - 11:20 / ZUMBA      |                                       | 19:15 - 20:05 / COMBAT                      |
|                 | CEM VINTRÓ           |                            |                                       | 19:30 - 20:30 / RUNNING BÀSIC               |
| DIMECRES        | PLATJA BOGATELL      |                            | 14:15 - 15:25 / RUNNING & SWIMMING ** |   |
|                 | CEM VINTRÓ           |                            |                                       | 19:30 - 20:30 / RUNNING BÀSIC               |
| DIJOUS          | PLAÇA DE LES GLÒRIES |                            |                                       | 19:00 - 19:50 / HIIT                        |
|                 | CEM VERNEDA          |                            |                                       | 19:30 - 20:30 / SWIMMING (aigües obertes) * |

 OUTVIU CLASSIC

 OUTVIU ADVENTURE

\* Activitats disponibles de juny a octubre  
 \*\* De novembre a maig es realitzarà exclusivament "Running"



### ABRIL

2

Sortida BTT de Martorell al Delta del Llobregat.

DISSABTE

9

Bici de carretera pel Parc Natural de Sant Llorenç i l'Obac.

DISSABTE

### MAIG

1

Bici de carretera per Costes de Montseny.

DIUMENGE

7

Caminada "pujada a Montserrat".

DISSABTE

14

Tri Súper Sprint del Prat.

DISSABTE

21

Caminada pujada al Tibidabo.

DISSABTE

### JUNY

26

Nedada aigües obertes.

DIUMENGE



### EXPERIENCE

### JUNY

11

Caminada pujada nocturna a la Mola.

DISSABTE