

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MATÍ					
09:30-10:15 h	GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (Sala 1)	MOBILITAT (Sala 1)	GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (Sala 1)	GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (Sala 1)	GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (Sala 1)
10:00-10:45 h	PILATES (Sala 2)			ENTRENAMENT FUNCIONAL (Sala 2)	
10:45-11:30 h	ENTRENAMENT FUNCIONAL (Sala 2)			PILATES (Sala 2)	
TARDA					
18:45-19:30 h		MOBILITAT I FORÇA (Sala 2)			
19:30-20:15 h	PILATES (Sala 2)	PILATES 19.45-20.30 (Sala 2)	ENTRENAMENT FUNCIONAL (Sala 2)	FITNESS COMBAT (Sala 2)	
20:30-21:15 h	ENTRENAMENT DE FORÇA (Sala 2) ↻	ENTRENAMENT FUNCIONAL (Sala 2)	G.A.C (Sala 2) ↻	MOBILITAT (Sala 2) ↻	

- Sala 1 → Sala de baix
- Sala 2 → Sala de dalt
- Símbol ↻ → Classes rotatives