

**Centre Aquàtic i Fitness. Reus**

**Programa d'activitats físiques (AFE)**

INICI	FINAL	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.15	8.00	1					Aerostep	
9.00	9.45	1						PowerPump
9.15	10.15	1	Gent Gran		Gent Gran		Gent Gran	
9.30	10.15	2		Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor
9.30	10.15	1		Zumba		Arpima 1		
10.15	11.30	1						D. Oriental
10.30	11.00	1		Hipopressius		Hipopressius		
10.30	11.15	1			Pilates		Pilates	
10.30	11.15	1	Gac					
11.00	11.30	1		Estiraments		Estiraments		
11.30	12.00	1			Gac Express			
11.30	12.45	1						Core
13.30	14.15	1	Global Training		Aerostep			
14.15	15.00	1					Pilates	
15.15	16.00	2		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor		
15.15	16.00	1	Zumba	PowerPump	Gac	Global Training	Zumba	
16.15	16.45	1		Hipopressius		Hipopressius		
16.15	17.15	1	Core		Core			
16.45	17.15	1		Estiraments		Estiraments		
17.15	18.15	1		Ritmes		Ritmes		
17.15	18.00	1						
17.20	17.50	1	Hipopressius		Hipopressius			
18.20	19.05	1		Global Training		PowerPump	Gac	
18.00	18.45	1	Gac		Cardiodance			
19.00	19.45	2	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Tono	Ciclo Indoor	Ciclo Tono	
19.00	19.45	1	Aerostep		Power Pump			
19.15	20.15	1		loga		loga		
20.00	20.45	1	Zumba		Zumba			
20.00	20.45	2	Ciclo Indoor					
20.15	21.45	1						
20.30	21.15	1		Zumba		Zumba		
de 21h a 22h								
21.00	21.45	1	Pilates		Pilates			
<b>Total Activitats /dia</b>			<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>4</b>

**Total Activitats/setmana**

**62**