

# ACTIVIDADES EXTERIORES

**cemtordera**  
centre esportiu municipal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:30-10:15	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYPUMP	TBC VIRTUAL	GAP	HIIT VIRTUAL
10:30-11:30	á-CYCLING	á-WOD	á-CYCLING	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYPUMP
11:30-12:30	PILATES*	STRETCHING VIRT.	YOGA VIRTUAL		YOGA*	á-CYCLING
15:15-16:15	GAP	HIIT VIRTUAL	ZUMBA	BODYPUMP	ZUMBA	
16:15-17:15					á-WOD	
17:15-18:15	BODYPUMP	BODYCOMBAT	á-WOD	á-CYCLING		
18:15-19:15	á-CYCLING	ZUMBA	BODYCOMBAT	GAP	HIIT VIRTUAL	
19:15-20:15	ZUMBA VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	TBC VIRTUAL	PILATES VIRTUAL	YOGA VIRTUAL	

\* Estas sesiones se realizan en las pistas de pádel

- **HORARIO DEL CLUB:** el horario del club se ciñe al de actividades exteriores.
- **AFOROS LIMITADOS:** Consulta la disponibilidad de la app Áccura Training

**Horario y sesiones virtuales disponibles en la app Áccura Training**

