

### Programació setmanal de sessions en directe al Instagram de @cemhorta

2020-04-12

Programació setmana 13-19 abril d'activitats en directe al perfil d'Instagram de @cemhorta

| ACTIVITATS EN DIRECTE AL INSTAGRAM DE @CEMHORTA  |                  |                   |
|--------------------------------------------------|------------------|-------------------|
| * A més, sessions diàries de 10 a 10.30 a Betevé |                  |                   |
| <b>DILLUNS 13</b>                                |                  |                   |
| 10:35                                            | Total Training   | @marcvineta       |
| 17:00                                            | Gestió emocional | Pep Mari          |
| 18:35                                            | Ioga             | @arnaurogi        |
| <b>DIMARTS 14</b>                                |                  |                   |
| 10:35                                            | GAC              | @irenegima        |
| 18:35                                            | Pilates          | @merygrande       |
| 20:15                                            | Mindfulness      | @lakaverna_molins |
| <b>DIMECRES 15</b>                               |                  |                   |
| 10:35                                            | Core             | @soniaaapr        |
| 18:35                                            | Zumba            | @irenegima        |
| <b>DIJOUS 16</b>                                 |                  |                   |
| 10:35                                            | Ioga             | @arnaurogi        |
| 17:35                                            | Body Combat      | @marcvineta       |
| <b>DIVENDRES 17</b>                              |                  |                   |
| 10:35                                            | Tonificación     | @estefaniarau     |
| 18:35                                            | Cardiodance      | @carlosdans       |
| 20:15                                            | Meditació        | @lakaverna_molins |
| <b>DISSABTE 18</b>                               |                  |                   |
| 10:00                                            | Body Pump        | @soniaaapr        |
| 11:00                                            | Zumba            | @estefaniarau     |
| 18:00                                            | Cuina            | @merygrande       |
| <b>DIUMENGE 19</b>                               |                  |                   |
| 12:00                                            | Zumba kids       | @carlosdans       |



HORTA ESPORTIVA



Ajuntament  
de Barcelona