



# CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES DEL 7 DE GENER AL 14 D'ABRIL 2019

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ								
07:30 08:20	S 2	ZUMBA III		TBC II				
07:30 08:30	S 1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
08:30 08:45	S F		ABDOMINALS 15' II		ESTIRAMENTS 15' I			
08:30 09:20	S 3		FITNESS SUAU I	HBX 45' III	FITNESS SUAU I			
08:30 09:20	S 2	TONO II	AEROLATINO III		ZUMBA III	TONO II		
08:30 09:20	S 1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		
08:45 09:30	P	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II			
09:00 11:00	EXT	CAMINEM** II	CAMINEM** II	CAMINEM** II	CAMINEM** II			
09:30 10:20	S 1							VIRTUAL BIKE II
09:30 10:20	S 2	ZUMBA III	BODY PUMP III	BODY COMBAT III	BODY PUMP III	ZUMBA III		
09:30 10:30	S 3	IOGA* I	IOGA* I	IOGA* I	IOGA* I	HBX 45' III		
10:00 10:50	S 2						BODY PUMP III	
10:00 11:00	S 1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		
10:15 10:30	S F	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II		
10:15 11:00	P			FLOATFIT II				
10:30 11:20	S 1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II			VIRTUAL BIKE II
10:30 11:30	S 3		TAI CHI* I		TAI CHI* I			
10:40 11:40	S 3	IOGA* II		IOGA* II				
10:45 11:00	S F		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I		ESTIRAMENTS 15' I
11:00 12:00	S 1						CICLO INDOOR III	
12:00 12:15	S F	CORE 15' III		CORE 15' III			ABDOMINALS 15' II	
12:00 12:45	P		IOGA FLOATING III	FLOATFIT III	IOGA FLOATING III			
12:15 13:00	S 1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II
MIG DIA								
14:00 14:15	S F	ABDOMINALS 15' II	CORE 15' III	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II
14:20 15:10	S 3	HBX 45' III	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	HBX 45' III		
14:20 15:20	S 1		BODY PUMP III		BODY PUMP III			
14:45 15:30	P	AIGUATEKE I	FLOATFIT III	AIGUATEKE I	FLOATFIT III			
15:30 16:30	S 3		IOGA* II		IOGA* II			
TARDA								
16:30 17:20	S 1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
16:30 17:30	S 2	PILATES* II		PILATES* II				
17:15 17:30	S F		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II			
17:15 18:15	S 3	IOGA* I		IOGA* I				
17:30 18:20	S 2		AEROLATINO II		ZUMBA III			
17:35 17:50	S F	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		
18:00 18:50	S 2	AEROSTEP III		AEROLATINO II		ZUMBA III		
18:00 19:00	S 1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
18:20 19:10	S 3	ESTIRA'T I		ESTIRA'T I				
18:30 19:20	S 2		FREE DANCE II		AEROSTEP III			
18:30 19:30	S 1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
18:30 19:30	S 3		PILATES* II		PILATES* II			
19:00 19:50	S 2	ZUMBA III		BODY PUMP III		BODY PUMP III		
19:05 19:20	S F	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		
19:15 20:00	P	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II		
19:30 20:20	S 3	BODY COMBAT III		BODY COMBAT III		HARD TRAINING III		
19:30 20:20	S 2		BODY PUMP III		BODY PUMP III			
19:30 20:30	S 1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
20:00 20:50	S 2	BODY PUMP III		ZUMBA III				
20:00 21:00	S 1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
20:05 20:20	S F	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		
20:30 21:20	S 3	HBX 45' III	HARD TRAINING III	HBX 45' III	HARD TRAINING III			
20:30 21:20	S 2					BODY COMBAT III		
20:30 22:30	S 3		URBAN DANCE					
20:45 21:30	P		FLOATFIT III		FLOATFIT III			
21:15 22:00	S 1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT AQUÀTIQUES COMBINADES S 1 - Sala 1 S 2 - Sala 2 S 3 - Sala 3 EXT - Exterior  
I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT S F - Sala Fitness P - Piscina

(\* ) - Aquestes activitats no estan incloses a la quota d'abonament i necessiten inscripció prèvia.

(\*\*)ALL - Aquestes activitats es podran anul·lar en funció de la climatologia i/o del nombre d'assistents.

La direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.





## GENER

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## FEBRER

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

## MARÇ

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## ABRIL

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## MAIG

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## JUNY

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## JULIOL

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## AGOST

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## SETEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## OCTUBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## NOVEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## DESEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## GENER 2020

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5

	De 07:00 a 23:00 h
	De 09:00 a 15:00 h
	De 07:00 a 15:00 h
	De 09:00 a 18:45h

	Instal·lació tancada
	Horari especial estiu
	Horari estiu (Sala Fitness i Piscina Coberta de 09:00 a 14:45 h, Piscina 50 de 10:00 a 18:45h)

### Horari general d'obertura - Serveis i espais

DI. a dv. - 07:00 a 23:00h / Ds i Dg de 09:00 a 15:00h

Sala de *fitness*: dl. a dv. - 07:00 a 22:30h / Ds. i Dg. - 09:00 a 14:45h

Piscina coberta: dl. a dv. - 07:00 a 22:00h / Ds i Dg. - 09:00 a 14:45h

Piscina Descuberta amb aigua calenta (\*): dl. a dv. - 10:00 a 19:45h / Ds. i Dg. - 10:00 a 14:45h

### Horari especial d'estiu - del 1 al 31 d'agost - Serveis i espais

DI. a dv. - 09:00 a 21:00h / Ds i Dg. - 10:00 a 19:00

Sala de *fitness*: dl. a dv. - 09:00 a 20:30h / Caps de setmana TANCADA

Piscina Coberta: Tancada per tasques de manteniment de l'1 al 31 d'agost.

(\* La Piscina Descuberta romandrà tancada per tasques de manteniment entre el 2 i el 25 de setembre.

