



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ								
7.30 8.15	S2	ZUMBA III		ZUMBA III				
7.30 8.30	S1		CICLISME INDOOR III		CICLISME INDOOR III	CICLISME INDOOR III		
8.30 9.15	S3		FITNESS SUAU I	HBX III	FITNESS SUAU I			
8.30 9.15	S2	TONO II	ZUMBA III	CARDIO TONO III	ZUMBA III	TONO II		
8.30 9.20	S1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		
8.45 9.30	P	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II			
9.30 10.20	S1							VIRTUAL BIKE II
9.30 10.20	S2	ZUMBA III	BODY PUMP III		BODY PUMP III	ZUMBA III		
9.30 10.20	EX	HARD TRAINING III		HARD TRAINING III				
9.30 10.30	S3	IOGA* I	IOGA* I	IOGA* I	IOGA* I	HBX III		
9.30 11.30	EX	CAMINEM II	CAMINEM II	CAMINEM II	CAMINEM II			
10.00 10.50	S2						BODY PUMP III	
10.00 11.00	S1	CICLISME INDOOR III		CICLISME INDOOR III		CICLISME INDOOR III		
10.15 11.00	P			FLOATFIT III				
10.30 11.20	S1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II			VIRTUAL BIKE II
10.45 11.45	S3		TAI CHI* I		TAI CHI* I			
10.45 11.45	S3	IOGA* II		IOGA* II				
11.00 12.00	S1					CICLISME INDOOR III		
11.20 12.10	S2							
12.00 12.45	P		IOGA FLOATING III	FLOATFIT III	IOGA FLOATING III			
12.15 13.00	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE I		VIRTUAL BIKE II
MIG DIA								
14.20 15.10	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
14.20 15.10	S2 / EXT.	HARD TRAINING III						
14.45 15.30	P		AIGUATEKE I	FLOATFIT II	AIGUATEKE I			
15.15 16.05	S2		BODY PUMP III		BODY PUMP III			
15.15 16.05	S3	HBX III		HBX III				
TARDA								
16.30 17.20	S1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
16.30 17.30	S2	PILATES* II		PILATES* II				
17.15 18.15	S3	IOGA* I		IOGA* I				
17.30 18.15	S2		ZUMBA III		ZUMBA III			
18.00 18.45	S2	ZUMBA III		ZUMBA III		ZUMBA III		
18.00 19.00	S1	CICLISME INDOOR III		CICLISME INDOOR III				
18.20 19.05	S3	ESTIRAT I		ESTIRAT I				
18.30 19.15	S2		ZUMBA III		ZUMBA III			
18.30 19.30	S1		CICLISME INDOOR III		CICLISME INDOOR III	CICLISME INDOOR III		
18.30 19.30	S3		PILATES* II		PILATES* II			
19.00 19.45	S2	ZUMBA III		BODY PUMP III		BODY PUMP III		
19.10 19.55	S3/EXT.	BODY COMBAT III		BODY COMBAT III		HARD TRAINING III		
19.15 20.00	P	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II	AQUAGYM* II		
19.30 20.20	S2		BODY PUMP III		BODY PUMP III			
19.30 20.30	S1	CICLISME INDOOR III		CICLISME INDOOR III				
20.00 20.45	S3	HBX III		HBX III		BODY COMBAT III		
20.00 20.50	S2	BODY PUMP III		ZUMBA III				
20.00 21.00	S1		CICLISME INDOOR III		CICLISME INDOOR III			
20.30 21.00	S3 / EXT.		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III			

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.

