



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.15 8.00	S1	IBT II						
8.15 9.00	S2	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
8.15 9.00	P	WET INTERVAL II	WET INTERVAL II	WET COMBO I	WET INTERVAL II	WET COMBO I		
8.30 9.00	HT		HARD TRAINING 30' III		HARD TRAINING 30' III			
9.15 10.00	S1	ZUMBA II	BODY COMBAT III	BODYPUMP II	ZUMBA II	CXWORX+EST. II		
9.15 10.00	S3			GLOBAL PILATES I				
9.15 10.00	P				WET COMBO I			
9.30 10.15	P	WET INTERVAL II		WET INTERVAL II				
10.15 11.00	PV	GENT GRAN I	GENT GRAN I	GENT GRAN I	GENT GRAN I			
10.15 11.00	S1					BODY PUMP II	PUMP II + IBT	
10.30 11.15	S2		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
10.30 11.15	S3	IOGA I		GRAVITY II				
11.15 12.00	S1					GENT GRAN I		
11.15 12.00	S2						CICLO INDOOR III	
11.15 12.00	P	WET COMBO I		WET INTERVAL II				
12.30 13.15	P		WET INTERVAL II		WET GYM I			
13.30 14.15	S2		CICLO INDOOR III					
13.30 14.00	S1				CX WORD II			
13.30 14.15	S1	BODYPUMP II		STRONG BY ZUMBA III				
14.15 15.00	S1		ZUMBA II		ZUMBA II	IOGA I		
15.15 16.00	S1	STRONG BY ZUMBA III	BODYCOMBAT III	IBT II	BODYPUMP II	ZUMBA II		
15.15 16.00	S3	TAC FIT*		TAC FIT*				
16.00 16.45	P	WET GYM I	WET INTERVAL II	WET INTERVAL II	WET COMBO I	WET GYM I		
16.15 17.00	S1	ZUMBA II		BODYPUMP II				
17.15 18.00	S1	BODY PUMP II	IBT II	ZUMBA II	CXWORX+TABATA III	BODYPUMP II		
17.15 18.00	S2	CICLO INDOOR III						
17.15 18.00	S3	AERÓBIC INICIACIÓ II	GLOBAL PILATES I	GRAVITY II	BODYCOMBAT III			
18.15 19.00	S1	CXWORX+TABATA III	BODYPUMP II	BODYCOMBAT III	ZUMBA II	CXWORX+TABATA III		
18.15 19.00	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		
18.15 19.00	S3	STEP II	IOGA I	GLOBAL PILATES I	IOGA I	GLOBAL PILATES I		
18.15 19.00	HT				HARD TRAINING III			
19.00 19.45	P	WET INTERVAL II		WET INTERVAL II				
19.15 20.00	S1	ZUMBA II	IBT II	BODY PUMP II	AERÓBIC AVANÇAT	ZUMBA II		
19.15 20.00	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
19.15 20.00	S3	IOGA I	GLOBAL PILATES I	STRONG BY ZUMBA III	GLOBAL PILATES I			
19.15 20.00	HT	HARD TRAINING III						
19.45 20.30	P	WET HARD II	WET COMBO I		WET INTERVAL II			
20.15 20.30	S1	BODYPUMP II	CXWORX+TABATA III	ZUMBA II	BODYPUMP II			
20.15 21.00	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
20.15 20.45	S3		BODYCOMBAT 30' III		HIPOPRESSIUS			
20.15 21.00	S3	GLOBAL PILATES I		IOGA I				
20.45 21.30	S3		TAC FIT*		TAC FIT*			

\* Activitat no inclosa a la quota.

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

S 3 - Sala 3

S F Sala Fitness

P - Piscina

HT - Hard Training

PV - Pavelló

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT

Informem a tots els abonats/des que disposen de l'horari d'activitats virtuals en la web i en la recepció de la instal·lació.

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.

