



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9.30 - 10.20	S1	ZUMBA II	ESTIRAMENTS I	BODY PUMP II	TBC III	ZUMBA II		
9.30 - 10.20	S3	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
9.30 - 10.20	P		WET GYM I		WET GYM I			
10.30 - 11.20	P	WET GYM I		WET GYM I				
10.45 - 11.35	S1	BODY PUMP II	ZUMBA II	ESTIRAMENTS I	GLOBAL PILATES I			
10.45 - 11.35	S3	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
11.30 - 12.20	S2	HARD TRAINING III		HARD TRAINING III				
12.00 - 12.50	S3	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III
14.15 - 15.05	S3		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III			
15.30 - 16.20	S3	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
17.00 - 17.50	S3	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
18.00 - 18.50	S1	ZUMBA II	GAC II	BODY BALANCE I	BODY PUMP II	ZUMBA II		
18.15 - 19.05	S2		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III			
18.15 - 19.05	S3	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
19.15 - 20.05	S1	BODY COMBAT III	AERÒBIC II	ZUMBA II	GLOBAL PILATES I			
19.15 - 20.05	S2	HARD TRAINING III		HARD TRAINING III				
19.30 - 20.20	S3	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III		

HORARI ESPECIAL D'ESTIU

Dilluns a divendres - 8.45 a 21.30 h /

Dissabte - 8.45 a 14.30 h i 15.45 a 21.30 / Diumenge - 8.45 a 14.30 h

Sala de fitness: Dilluns a divendres - 9 a 21 h / Dissabte - 9 a 14 h i 16 a 21 h / Diumenge - 9 a 14 h

Piscina: Dilluns a divendres - 9 a 21 h / Dissabte - 9 a 14 h i 16 a 21 h / Diumenge - 9 a 14 h

SAT (*): Dilluns a divendres - 9 a 21 h / Dissabte - 9 a 14 h i 16 a 21 h / Diumenge - 9 a 14 h

(*) Servei d'assessorament tècnic a la sala de fitness

- Instal·lació tancada
- Horari especial d'estiu

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					

S 1 - Sala 1 S 2 - Sala 2 S 3 - Sala 3 P - Piscina

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT AQUÀTIQUES

I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT

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

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.

