

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 3 D'OCTUBRE AL 24 DE DESEMBRE DE 2022

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.30 8.15	P		WET COMBO I					
7.30 7.45	SF	ABDOMINALS 15'	CIRCUIT 15'	GAC 15'	CIRCUIT 15'	ESTIRAMENTS 15'		
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 8.45	SF	CIRCUIT 15'	ESTIRAMENTS 15'	ABDOMINALS 15'	ESTIRAMENTS 15'	CIRCUIT 15'		
9.15 10.00	PV	ZUMBA II			ZUMBA II			
9.15 10.00	S1	BODYCOMBAT III	LES MILLS CORE II	BODYPUMP II	IBT II	LES MILLS CORE II		
9.15 10.00	S3			HIPOPRESSIUS				
9.15 9.30	SF						ABDOMINALS 15'	
9.15 10.00	P	WET INTERVAL II		WET INTERVAL II	WET COMBO I			
9.30 11.30	EXT			NORDIC WALKING		NORDIC WALKING		
10.00 11.15	SF		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'			
10.15 10.30	SF							CIRCUIT 15'
10.15 11.00	PV	GENT GRAN I						
10.15 11.00	S1		GENT GRAN I	GENT GRAN I	GENT GRAN I	BODYPUMP II	PUMP II + IBT	
10.15 11.15	S2		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
10.15 11.00	S1	IOGA I						
10.15 11.00	S3	GRAVITY II		GRAVITY II				
10.15 11.00	P		WET GYM I					
11.15 12.00	P	WET COMBO I						
11.15 12.00	S1			GLOBAL PILATES		GENT GRAN I		
11.15 12.00	S2						CICLO INDOOR III	
11.15 11.45	S1	HIPOPRESSIUS 30'						
12.15 12.30	SF						ESTIRAMENTS 15'	ABDOMINALS 15'
12.30 13.15	P		WET INTERVAL II	WET INTERVAL II	WET GYM I			
13.30 14.15	S2		CICLO INDOOR III					
13.30 14.15	P			WET HARD II				
13.30 14.15	S1	BODYPUMP II			LES MILLS CORE 30' II			
14.15 15.00	S1		ZUMBA II		ZUMBA II	IOGA I		
15.15 16.00	S1	GLOBAL PILATES I	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	STRONG NATION III	BODYPUMP II	LES MILLS CORE II	BODYCOMBAT III	BODYCOMBAT III		
17.15 18.00	S1	BODYPUMP II	ZUMBA II	IBT / GAC II	LES MILLS CORE II	BODYPUMP II		
17.15 18.00	S2	CICLO INDOOR III				CICLO INDOOR III		
17.15 18.00	S3		LES MILLS CORE II	GRAVITY II	STEP II			
18.15 19.00	S1	LES MILLS CORE II	BODYPUMP II	BODYCOMBAT III	IOGA I	LES MILLS CORE II		
18.15 19.00	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
18.15 19.00	S3	STEP II	IOGA I	GLOBAL PILATES I	ZUMBA II	GLOBAL PILATES I		
18.15 19.00	HT		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III			
19.00 19.45	P	WET INTERVAL II		WET INTERVAL II				
19.15 20.00	S1	ZUMBA II	IBT/GAC II	BODYPUMP II	AÈROBIC AVANÇAT III	BODYPUMP II		
19.15 20.00	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
19.15 20.00	S3	IOGA I	TAI-TXI I	STRONG NATION III	GLOBAL PILATES I			
19.15 20.00	HT	HARD TRAINING III						
19.30 19.45	SF	ABDOMINALS 15'	HIT 15'	GAC II 15'	CIRCUIT 15'	ESTIRAMENTS 15'		
19.45 20.30	P	WET HARD II	WET COMBO II		WET INTERVAL II			
20.15 21.00	S1	BODYCOMBAT III	LES MILLS CORE II	ZUMBA II	BODYPUMP II			
20.15 21.00	S2	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
20.15 21.00	S3	GLOBAL PILATES I		IOGA I				
20.15 20.45	S3		HIPOPRESSIUS 30'		BODYCOMBAT III 30'			
20.15 21.00	HT		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III			
20.45 21.30	S3		TAC FIT		TAC FIT			
21.15 21.30	SF	ESTIRAMENTS 15'	ESTIRAMENTS 15'	ESTIRAMENTS 15'	ESTIRAMENTS 15'	ESTIRAMENTS 15'		

S1 - Sala 1

S2 - Sala 2

S3 - Sala 3

P - Piscina

HT - Hard Training

 Cardiovascular

 Tonificació

 Cos i ment

 Aquàtiques

 Activitat no inclosa a la quota

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.

I - Baixa intensitat
II - Mitja intensitat
III - Alta intensitat