

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 8 DE MAIG AL 23 DE JUNY DE 2024

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.30 8.20	S1	VIRTUAL BIKE II	CICLISME INDOOR III	VIRTUAL BIKE II	CICLISME INDOOR III	CICLISME INDOOR III		
7.30 8.20	S2	POSTURAL I		POSTURAL I		POSTURAL I		
8.30 9.20	S2	MANTENIMENT I	ZUMBA III	MANTENIMENT I	ZUMBA III	MANTENIMENT I		
8.30 9.20	S3		FITNESS SUAU I		FITNESS SUAU I			
8.45 9.35	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
8.35 9.20	P-PMG	AQUAGYM - PM GORNAL	AQUAGYM - PM GORNAL	AQUAGYM - PM GORNAL				
9.00 9.50	S3	FITNESS SUAU I		FITNESS SUAU I		GAC II		
9.00 11.00	EXT	* CAMINEM II	* CAMINEM II	* CAMINEM II	* CAMINEM II			
9.30 10.20	S1						VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II
9.30 10.20	S2	ZUMBA III	BODYPUMP III	CARDIOTONO II	BODYPUMP III	ZUMBA III		
9.30 10.20	S3		IOGA I		IOGA I			
10.00 10.50	S1	CICLISME INDOOR III		CICLISME INDOOR III		CICLISME INDOOR III		
10.00 10.50	S2						BODYPUMP III	
10.00 10.50	S3	PILATES II		PILATES II		PILATES II		
10.15 11.00	P-PMC			AQUAGYM - PM CENTRE				
10.30 11.20	S1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II			VIRTUAL BIKE II
10.30 11.20	S2	GAC II		GAC II				
10.45 11.35	S3/EXT		TAI CHI I		TAI CHI I			
11.00 11.50	S1						CICLISME INDOOR III	
11.00 11.50	S3	IOGA I		IOGA I		IOGA I		
12.00 12.50	S3		IOGA I		IOGA I			
12.15 13.05	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II
12.20 13.05	P-PMG		AQUAGYM - PM GORNAL	AQUAGYM - PM GORNAL	AQUAGYM - PM GORNAL	AQUAGYM - PM GORNAL		
13.15 14.05	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II
14.15 15.05	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
14.45 15.30	P-PMFE	AQUAGYM - PM FUM D'ESTAMPA	AQUAGYM - PM FUM D'ESTAMPA	AQUAGYM - PM FUM D'ESTAMPA	AQUAGYM - PM FUM D'ESTAMPA	AQUAGYM - PM FUM D'ESTAMPA		
15.15 16.05	S2		BODYPUMP III		BODYPUMP III			
15.15 16.05	S3	HBX III		HBX III				
15.30 16.20	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
16.30 17.20	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
16.30 17.20	S2	PILATES II		PILATES II		PILATES II		
17.30 18.20	S2		AEROSTEP III		ZUMBA III			
17.30 18.20	S3	IOGA I		IOGA I		ESTIRA'T I		
18.00 18.50	S1	CICLISME INDOOR III		CICLISME INDOOR III				
18.00 18.50	S2	ZUMBA III		ZUMBA III		ZUMBA III		
18.00 18.50	EXT							
18.30 19.20	S1		CICLISME INDOOR III		CICLISME INDOOR III	CICLISME INDOOR III		
18.30 19.20	S2		ZUMBA III		AEROSTEP III			
18.30 19.20	S3	ESTIRA'T I	PILATES III	ESTIRA'T I	PILATES III			
19.00 19.50	S1	CICLISME INDOOR III		CICLISME INDOOR III				
19.00 19.50	S2	CARDIOTONO II		BODYPUMP III		BODYPUMP III		
19.15 20.00	P-PMG					AQUAGYM - PM GORNAL		
19.30 20.20	S1		CICLISME INDOOR III		CICLISME INDOOR III			
19.30 20.20	S2		BODYPUMP III		BODYPUMP III			
19.30 20.20	S3	POSTURAL I		POSTURAL I		HBX III		
20.00 20.50	S1	CICLISME INDOOR III	VIRTUAL BIKE II	CICLISME INDOOR III	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
20.00 20.50	S2	BODYPUMP III		ZUMBA III				
20.30 21.20	S2		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III			
20.30 21.20	S3	HBX III		HBX III				
20.45 21.30	P-PMC		AQUAGYM - PM CENTRE		AQUAGYM - PM CENTRE			
21.00 21.50	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		

■ Cardiovascular
 ■ S1 - Sala 1
 ■ S2 - Sala 2
 ■ P - Piscina
 ■ EXT - Exterior
 ■ Combinades
■ Tonificació
 ■ Cos i ment
 ■ Aquàtiques
■ I - Baixa intensitat
 ■ II - Mitja intensitat
 ■ III - Alta intensitat

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. Activitat anulable en funció de la climatologia.