



DEL 2 AL 15 D'AGOST 2021						
INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30 10.20	S1/EXT	BODY PUMP		PILATES	ZUMBA	BODY COMBAT
9.30 10.20	S3/EXT		CICLO INDOOR			
10.30 11.20	S1/EXT	BODY COMBAT	GAP		BODY BALANCE	BODY PUMP
10.30 11.20	S3/EXT			CICLO INDOOR		
11.30 12.20	S1/EXT	ZUMBA	PILATES	GAP	BODY PUMP	
11.30 12.20	S3/EXT					CICLO INDOOR

14.00 14.30	S1/EXT	CORE 30'	TÁBATA	FOAM ROLLER	TREN SUPERIOR	ESTIRAMENTS
14.30 15.20	S1/EXT	BODY COMBAT		GAP	PILATES	HARD TRAINING
14.30 15.20	S3/EXT		CICLO INDOOR			
15.30 16.00	S1/EXT	TREN SUPERIOR	FOAM ROLLER	CORE 30'	TÁBATA	TREN SUPERIOR
17.30 18.20	S1/EXT	BODY PUMP	ZUMBA	PILATES	GAP	
17.30 18.20	S3/EXT					CICLO INDOOR
18.30 19.20	S1/EXT	ZUMBA	BODY PUMP	GAP	BODY COMBAT	PILATES
19.30 20.20	S1/EXT	BODY COMBAT	PILATES		BODY PUMP	GAP
19.30 20.20	S3/EXT			CICLO INDOOR		

DEL 16 AL 31 D'AGOST 2021						
INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30 10.20	S1/EXT	BODY PUMP		BODY BALANCE	HARD TRAINING	ATTACK/CXWORX
9.30 10.20	S3/EXT		CICLO INDOOR			
10.30 11.20	S1/EXT	ATTACK/CXWORX	GAP		BODY BALANCE	BODY PUMP
10.30 11.20	S3/EXT			CICLO INDOOR		
11.30 12.20	S1/EXT	HARD TRAINING	BODY BALANCE	GAP	BODY PUMP	
11.30 12.20	S3/EXT					CICLO INDOOR

14.00 14.30	S1/EXT	CORE 30'	TÁBATA	FOAM ROLLER	TREN SUPERIOR	ESTIRAMENTS
14.30 15.30	S1/EXT	ATTACK/CXWORX		GAP	BODY BALANCE	HARD TRAINING
14.30 15.30	S3/EXT		CICLO INDOOR			
15.30 16.00	S1/EXT	TREN SUPERIOR	FOAM ROLLER	CORE 30'	TÁBATA	TREN SUPERIOR
17.30 18.20	S1/EXT	BODY PUMP	ZUMBA	PILATES	GAP	
17.30 18.20	S3/EXT					CICLO INDOOR
18.30 19.20	S1/EXT	ZUMBA	BODY PUMP	GAP	BODY COMBAT	BODY BALANCE
19.30 20.20	S1/EXT	BODY COMBAT	PILATES		BODY PUMP	GAP
19.30 20.20	S3/EXT			CICLO INDOOR		

HORARI ESPECIAL D'ESTIU

Dilluns a dissabte - 9 a 21 h / Diumenge - 9 a 14 h
 Sala de fitness i SAT (*): Dilluns a dissabte - 9 a 21 h / Diumenge - 9 a 14 h
 Piscina coberta: tancada per obres.
 Piscina d'Estiu: Dilluns a diumenge - 10 a 20 h / Fins al 31 d'agost 2021
 (Excepte 15/08/21).

(*): 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					

CARDIOVASCULAR **TONIFICACIÓ** **COS I MENT**

S1/EXT - Sala 1 / Exterior S3/EXT - Sala 3 / Exterior

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.

