

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

**DEL 30 DE JUNY AL 3 DE AGOST
I DEL 1 AL 28 DE SETEMBRE**

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:15 9:05	EXT	GAC II		TABATA II		
8:15 8:50	EXT		HARD TRAINING III			HARD TRAINING III
9:15 10:05	EXT	TABATA II		CAMINEM I	GAC II	
9:00 9:25	EXT		HIPOPRESSIUS 25' I			HIPOPRESSIUS 25' I
9:25 9:50	EXT		ESTIRAMENTS 25' I			ESTIRAMENTS 25' I
10:00 10:50	EXTATL		SENIOR FIT I		SENIOR FIT I	EN FORMA I
10:30 11:15	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I		AQUAGYM I	AQUAGYM I
10:15 10:40	EXT	ESTIRAMENTS 25' I				
11:00 11:45	PP			AQUAGYM I		
11:00 11:50	EXTATL	EN FORMA I				
11:00 11:50	EXTATL		ZUMBA GOLD I		ZUMBA GOLD I	
15:30 16:15	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
16:15 16:40	S1		HIPOPRESSIUS 25' I			
16:15 17:05	S1	TABATA II		PILATES	EN FORMA I	
16:40 17:05	S1		ESTIRAMENTS 25' I			
17:15 17:40	S1	HIPOPRESSIUS 25' I			HIPOPRESSIUS 25' I	
17:15 18:05	S1			TABATA II		
17:40 18:05	S1	ESTIRAMENTS 25' I			ESTIRAMENTS 25' I	
17:15 17:50	S1		GLÚTIS EXPRES			
18:00 18:45	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I

S1 - Sala 1 S2 - Sala 2 S3 - Sala 3 EXT - Exterior SF - Sala Fitness P - Piscina
■ Cardiovascular ■ 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.
 Les classes realitzades a l'exterior podran modificar l'espai o anular-se per motius meteorològics