

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:00	8:45	PP					AQUAGYM		
8:15	9:00	S1	ZUMBA II		BODYPUMP III		BODYPUMP III		
8:45	9:20	S1		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III			
8:45	9:30	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I		
8:45	9:30	PG		AQUAFIT I		AQUAFIT I			
9:15	10:00	S1	TABATA II		PILATES I				
9:30	10:15	PP	AQUAGYM I		AQUAGYM I				
9:30	10:15	S1		ZUMBA II		GAC II	ZUMBA II		
10:15	11:00	S1	IOGA I		IOGA I				
10:30	10:55	S1					HIPOPRESSIUS 25' I		
10:30	11:00	PAV			EN FORMA I				
10:30	11:15	S1		SENIOR FIT I		SENIOR FIT I			
11:00	11:25	S1					ESTIRAMENTS 25' I		
11:00	11:45	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I			
11:15	12:00	S1	IOGA I		IOGA I				
11:30	12:15	S1		ZUMBA GOLD I		ZUMBA GOLD I	ZUMBA GOLD I		
11:45	12:30	PP		AQUAGYM I		AQUAGYM I	AQUAGYM I		
12:15	13:00	S1	IOGA I		IOGA I				
12:30	13:15	PP	AQUAGYM I		AQUAGYM I				
13:15	14:00	PG	AQUAFIT I		AQUAFIT I				
13:15	14:00	S1		TABATA II		ZUMBA II			
14:30	15:05	S1	HARD TRAINING III		HARD TRAINING III				
15:15	16:00	S1	GAC II	ZUMBA II	PILATES I	TABATA II	ZUMBA II		
15:30	16:15		AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I			
16:15	16:40	S1	ESTIRAMENTS 25' I			HIPOPRESSIUS 25' I			
16:15	17:00	S1		TABATA II	POSTURAL I				
16:45	17:10	S1	ABDOMINALS 25' I			ESTIRAMENTS 25' I			
17:30	18:15	S1					**ZUMKIDS I		
18:00	18:25	S1			HIPOPRESSIUS 25' I				
18:15	19:00	S1	ZUMBA II	PILATES I		FUNCIONALMIX III			
18:30	18:55	S1			ESTIRAMENTS 25' I				
18:30	19:15	S1					GAC II		
19:00	19:45	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I		
19:15	20:00	S1	ZUMBA II	BODYPUMP III	STEP INTERVAL II	ZUMBA II			
19:30	20:15	S1					IOGA I		
19:45	20:30	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I			
20:15	20:40	S1		ABDOMINALS 25' I		GLUTIS EXPRÉS I			
20:15	21:00	S1	IOGA I		IOGA I				

S1 - Sala 1 PP - Piscina Petita PG - Piscina Gran PAV - Pavelló

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.

\* Activitat no inclosa a la quota.