

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES DEL 30 DE SETEMBRE AL 22 DE DESEMBRE DE 2024

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA DESPERTADOR								
7:15 8:05	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		
8:15 9:05	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	
8:15 9:05	P		WET GYM PG I		WET GYM PG I			
8:15 9:05	S2		ZUMBA II		LM CORE III			
8:30 9:20	S2	BODY PUMP III		IOGA II		IBT II		
8:30 9:20	P					WET COMBO PP I		
9:15 10:05	S1		CICLO INDOOR III			CICLO INDOOR III		
9:15 10:05	P		WET GYM PP I		WET GYM PP I			
9:15 10:05	S2		LM CORE III		ZUMBA II			
FRANJA MATÍ								
9:30 10:20	S2	ZUMBA II		BODY COMBAT III		BODY PUMP III		
9:30 10:20	P	WET GYM PP I		WET GYM PP I				
9:30 10:20	PA					ZUMBA II		
9:30 10:20	S1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	VIRTUALBIKE III
10:15 11:05	S2		ESTIRAMENTS I		IOGA II			
10:15 11:05	EXT		MOBILITAT* I		MOBILITAT* I			
10:15 11:05	P		WET GYM PP I		WET GYM PG I			
10:30 11:20	P	WET GYM PG I		WET GYM PG I		WET GYM PG I		
10:30 11:20	S2	IOGA II		PILATES I		ESTIRAMENTS I	IBT III	
10:30 11:20	S1	VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III
10:30 11:20	PA			ZUMBA II				
11:00 11:15	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
11:15 12:05	S2		PILATES I		IBT III			
11:15 12:05	P		WET GYM PP I					
11:30 12:20	P	WET GYM PP I		WET GYM PP I				
11:30 12:20	S2	GENT GRAN I		BODY PUMP III			PILATES I	
11:30 12:20	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III
FRANJA MIG DIA								
12:30 13:20	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III
13:30 14:20	S1				VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	
14:15 15:05	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		
14:15 15:05	S2	BODY PUMP III	BODY COMBAT III	HIIT III	BODY PUMP III			
14:30 15:20	S1				VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	
15:15 16:05	S1	CICLO INDOOR III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III		
15:30 16:20	S1				VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	
15:15 16:05	S2		BODY PUMP III	IBT II	PILATES I	BODY COMBAT III		
16:30 17:20	S1		VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	
16:30 17:20	S2		IOGA II	PILATES I	BODY PUMP III			
FRANJA TARDA								
17:00 17:50	S1	VIRTUALBIKE III				VIRTUALBIKE III		
17:00 17:50	S2	IOGA II				HIIT III		
17:00 17:50	EXT	IBT II						
17:30 18:20	S1		CICLO INDOOR III	VIRTUALBIKE III	CICLO INDOOR III		VIRTUALBIKE III	
17:30 18:20	S2		ZUMBA II	BODY PUMP III	ZUMBA II			
18:00 18:50	S1	CICLO INDOOR III				CICLO INDOOR III		
18:00 18:50	S2	BODY PUMP III				ZUMBA II		
18:30 19:20	EXT			IBT II				
18:30 19:20	S2		BODY PUMP III	ZUMBA II	PILATES I			
18:30 19:20	P		WET GYM PG I					
18:30 19:20	S1		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		VIRTUALBIKE III	
18:30 19:20	EXT				IBT II			
18:30 18:45	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
19:00 19:50	S2	BODY COMBAT III				BODY PUMP III		
19:00 19:50	S1	CICLO INDOOR III				VIRTUALBIKE III		
19:00 19:50	P	WET GYM PP I						
19:30 20:20	EXT		IBT II					
19:30 20:20	P			WET GYM PP I	WET GYM PP I			
19:30 20:20	S2		PILATES I	HIIT III	BODY COMBAT III			
19:30 20:20	S1		VIRTUALBIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUALBIKE III			
FRANJA NIT								
20:00 20:50	S2	ZUMBA II						
20:30 21:20	S2			BODY PUMP III				
20:30 21:20	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		
22.00 23.00	S1			VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		

S1 - Sala 1 S2 - Sala 2 PA - Pavelló P - Piscina

■ Cardiovascular
 ■ Tonificació
 ■ Cos i ment
 ■ Aquàtiques

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

*Les classes realitzades a l'exterior podran modificar l'espai o anul·lar-se per motius meteorològics.

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.

