



# CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

## DEL 27 DE JUNY AL 2 D'OCTUBRE (EXCEPTE AGOST)

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8.15 9.00	S2	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
8.15 9.00	P	WET INTERVAL II	WET INTERVAL II	WET COMBO I	WET INTERVAL II	WET COMBO I		
9.15 10.00	S1	ZUMBA II	LES MILLS CORE II	BODYPUMP II	ZUMBA II	LES MILLS CORE II		
9.15 10.00	S3	BODYCOMBAT III		GLOBAL PILATES I	IBT II			
9.15 10.00	P	WET INTERVAL II	WET COMBO I	WET INTERVAL II	WET COMBO I			
10.15 11.00	S1	GENT GRAN I	GENT GRAN I	GENT GRAN I	GENT GRAN I	BODYPUMP II	PUMP II + IBT	
10.30 11.15	S2		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
10.30 11.15	S3	IOGA I		GRAVITY II				
11.15 12.00	S1					GENT GRAN I		
11.15 12.00	S2						CICLO INDOOR III	
11.30 12.00	S1	HIOPRESSIUS 30'		HIOPRESSIUS 30'				
12.30 13.15	P		WET COMBO I		WET INTERVAL II			
13.30 14.15	S2		CICLO INDOOR III					
13.30 14.15	S1	BODYPUMP II		WET HARD	LES MILLS CORE II			
14.15 15.00	S1		ZUMBA II		GRAVITY II	IOGA I		
15.15 16.00	S1	GLOBAL PILATES I	BODYCOMBAT III	IBT II		ZUMBA II		
15.15 16.00	S3	TAC FIT		TAC FIT				
16.00 16.45	P	WET GYM I	WET INTERVAL II	WET INTERVAL II	WET COMBO I	WET GYM I		
16.15 17.00	S1	IBT II	BODYPUMP II	LES MILLS CORE II	BODYCOMBAT III			
17.15 18.00	S1	BODYPUMP II	IBT II	ZUMBA II	LES MILLS CORE II	BODYPUMP II		
17.15 18.00	S2	CICLO INDOOR III				CICLO INDOOR III		
17.15 18.00	S3		LES MILLS CORE II	GRAVITY II	STEP II			
18.15 19.00	S1	LES MILLS CORE II	BODYPUMP II	BODYCOMBAT III	IOGA I	LES MILLS CORE II		
18.15 19.00	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
18.15 19.00	S3	STEP II	IOGA I	GLOBAL PILATES I	ZUMBA II	GLOBAL PILATES I		
19.00 19.45	P	WET INTERVAL II		WET INTERVAL II				
19.15 20.00	S1	ZUMBA II	IBT II	BODYPUMP II	AÈROBIC AVANÇAT III	BODYCOMBAT III		
19.15 20.00	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
19.15 20.00	S3	IOGA I	TAICHÍ I	STRONG III	GLOBAL PILATES I			
19.15 20.00	HT	HARD TRAINING III						
19.45 20.30	P		WET COMBO I		WET INTERVAL II			
20.15 21.00	HT		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III			
20.15 21.00	S1	BODYCOMBAT III	LES MILLS CORE II	ZUMBA II	BODYPUMP II			
20.15 20.45	S3		HIOPRESSIUS 30'		BODYCOMBAT 30'			
20.15 21.00	S2	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
20.15 21.00	S3	GLOBAL PILATES I		IOGA I				
20.45 21.30	S3		TAC FIT		TAC FIT			



S1 - Sala 1  
Cardiovascular

S2 - Sala 2  
Tonificació

S3 - Sala 3  
Cos i ment

P - Piscina  
Aquàtiques

HT - Hard Training  
Activitat no inclosa a la quota

Activitat no inclosa a la quota

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.

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