



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA DESPERTADOR								
7.15 - 8.05	S1	FIT SUAU I		ZUMBA I				
7.30 - 8.20	S3		CICLO INDOOR III		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		
7.30 - 8.20	P		WET GYM I					
8.15 - 9.05	S3	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III			VIRTUAL BIKE III	
8.30 - 9.20	S1	GLOBAL PILATES I	GLOBAL PILATES I	FIT SUAU I	ESTIRAMENTS I			
8.30 - 9.20	S2		HARD TRAINING III					
FRANJA MATÍ								
9.30 - 10.20	P	WET GYM I	WET GYM I	WET GYM I	WET GYM I			
9.30 - 10.20	S3	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR II	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
9.45 - 10.35	S1	ZUMBA II	BODY PUMP II	ESTIRAMENTS I	BODY COMBAT III	ZUMBA II	BODY PUMP II	
10:30 - 11.20	P	WET COMBO II		WET COMBO II				
10.45 - 11.35	S3	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III
11.00 - 11.50	S1	BODY PUMP II	GLOBAL PILATES I	ZUMBA II	BODY BALANCE I	GAC II		
11.30 - 12.20	S2	HARD TRAINING III		HARD TRAINING III				
FRANJA MIG DIA								
12.00 - 12.50	S3						VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III
14.15 - 15.05	S2		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III			
14.15 - 15.05	S3		VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
15.15 - 16.05	S1	GAC II	BODY COMBAT III	BODY BALANCE I	ZUMBA II			
16.00 - 16.50	S3		VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		VIRTUAL BIKE III	
16.15 - 17.05	S2	HARD TRAINING III						
16.15 - 17.05	P	WET GYM I		WET GYM I				
FRANJA TARDA								
17.00 - 17.50	S1	BODY PUMP II	BODY BALANCE I	GAC II	ZUMBA II	BODY PUMP II		
17.15 - 18.05	S3	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III	
17.30 - 18.20	P	WET COMBO II		WET COMBO II				
18.15 - 19.05	S1	ZUMBA II	GAC II	BODY PUMP II	AERÓBIC II	ZUMBA II		
18.30 - 19.20	P	WET HARD III						
18.30 - 19.20	S2	HARD TRAINING III		HARD TRAINING III				
18.30 - 19.20	S3	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	
19.30 - 20.20	S1	BODY COMBAT III	AERÓBIC II	ZUMBA II	BODY PUMP II	GLOBAL PILATES I		
19.30 - 20.20	S2		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III			
19.45 - 20.35	S3	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUAL BIKE III	VIRTUAL BIKE III		

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

S 3 - Sala 3

P - Piscina

(\*) Aquestes activitats no estan incloses a la quota d'abonament i necessiten inscripció prèvia.

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.