



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ								
7.30 8.20	S2	ZUMBA III		ZUMBA III				
7.30 8.30	S1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
8.30 9.20	S3		FITNESS SUAU I	HBX III	FITNESS SUAU I			
8.30 9.20	S2	TONO II	ZUMBA III	CARDIO TONO III	ZUMBA III	TONO II		
8.30 9.20	S1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II				
8.45 9.30	P	*AQUAGYM II	*AQUAGYM II	*AQUAGYM II	*AQUAGYM II			
9.00 9.50	S3	FITNESS SUAU I		FITNESS SUAU I				
9.00 11.00	EX	CAMINEM II	CAMINEM II	CAMINEM II	CAMINEM II			
9.30 10.20	S1						VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II
9.30 10.20	S2	ZUMBA III	BODY PUMP III		BODY PUMP III	ZUMBA III		
9.30 10.20	EX	HARD TRAINING III		HARD TRAINING III				
9.30 10.20	S3					HBX III		
9.30 10.30	S3		*IOGA I		*IOGA I			
10.00 11.50	S2						BODY PUMP III	
10.00 11.00	S1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		
10.15 11.00	P			FLOATFIT III				
10.30 11.20	S1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II			VIRTUAL BIKE II
10.45 11.45	S3		*TAI-CHI I		*TAI-CHI I			
10.45 11.45	S3	*IOGA II		*IOGA II				
11.00 12.00	S1						CICLO INDOOR III	
12.00 12.45	P		IOGA FLOATING III	FLOATFIT II	IOGA FLOATING III			
12.15 13.00	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II
MIGDIA								
14.20 15.10	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
14.20 15.10	S2 / EXT	HARD TRAINING III						
14.45 15.30	P		AQUAGYM II	FLOATFIT II	AQUAGYM II			
15.15 16.05	S2		BODY PUMP III		BODY PUMP III			
15.15 16.05	S3	HBX III		HBX III				
TARDA								
16.30 17.20	S1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
16.30 17.30	S2	*PILATES II		*PILATES II				
17.15 18.15	S3	*IOGA I		*IOGA I				
17.30 18.20	S2		AEROSTEP III		ZUMBA III			
18.00 18.50	S2	ZUMBA III		ZUMBA III		ZUMBA III		
18.00 19.00	S1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
18.10 19.00	EXT.	GAC II		GAC II				
18.30 19.20	S3	ESTIRA'T I		ESTIRA'T I				
18.30 19.20	S2		ZUMBA III		AEROSTEP III			
18.30 19.20	S1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE III	CICLO INDOOR III		
18.30 19.30	S3		*PILATES II		*PILATES II			
19.00 19.50	S2	CARDIO TONO III		BODY PUMP III		BODY PUMP III		
19.15 20.00	P	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II	AQUAGYM II		
19.30 20.20	S3/EXT	BODY COMBAT III		BODY COMBAT III		HARD TRAINING III		
19.30 20.20	S2		BODY PUMP III		BODY PUMP III			
19.30 20.20	S1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
20.00 20.50	S2	BODY PUMP III		ZUMBA III				
20.30 21.20	S3	HBX III		HBX III				
20.30 21.20	S3 / EXT		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III	BODYCOMBAT III		
20.45 21.30	P		FLOATFIT II		FLOATFIT II			
21.15 22.00	S1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

S 3 - Sala 3

EXT - Exterior

P - Piscina

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

COMBINADES

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT

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

\*\* Aquestes activitats es podran anul·lar en funció de la climatologia i/o del nombre d'assistents.

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.

