



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	BODY COMBAT III	BODY PUMP II	ZUMBA II	LES MILLS CORE II		
9.15 10.00	S3	LES MILLS CORE II		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	BODY PUMP 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			HIPOPRESSIUS				
12.30 13.15	P	WET COMBO I		WET INTERVAL II				
13.30 14.15	S2		CICLO INDOOR III					
13.30 14.15	S1	BODY PUMP II		STRONG BY ZUMBA III	LES MILLS CORE 30' II			
14.15 15.00	S1		ZUMBA II		ZUMBA II	IOGA I		
15.15 16.00	S1		BODY COMBAT III		BODY PUMP 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		LES MILLS CORE II		BODY COMBAT III		
17.15 18.00	S1	BODY PUMP II	IBT II	ZUMBA II	BODYCOMBAT II	BODY PUMP II		
17.15 18.00	S2	CICLO INDOOR III				CICLO INDOOR III		
17.15 18.00	S3		LES MILLS CORE II	GRAVITY III	LES MILLS CORE II			
18.15 19.00	S1	LES MILLS CORE II	BODYPUMP II	BODYCOMBAT II	ZUMBA II	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	GRAVITY II	IOGA I	GLOBAL PILATES II	IOGA I	GLOBAL PILATES I		
19.00 19.45	P	WET INTERVAL II		WET INTERVAL II				
19.15 20.00	S1	ZUMBA II	IBT II	BODY PUMP II	AERO. AVANÇAT II	ZUMBA II		
19.15 20.00	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III			
19.15 20.00	S3		GLOBAL PILATES I	IBT II	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	S1	IBT II	LES MILLS CORE II	ZUMBA II	BODY PUMP II			
20.15 21.00	S2			CICLO INDOOR III				
20.15 21.00	S3	GLOBAL PILATES I	TAC FIT	IOGA I	TAC FIT			

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

S 3 - Sala 3

P - Piscina

HT - Hard Training

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.

