



INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.30 8.15	P		WET COMBO I					
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	PV	ZUMBA II			ZUMBA III			
9.15 10.00	S1	BODYCOMBAT III	LES MILLS CORE II	BODYPUMP II	IBT II	LES MILLS CORE II		
9.15 10.00	S3			GLOBAL PILATES I				
9.15 10.00	P				WET COMBO I			
9.30 10.15	P	WET INTERVAL II		WET INTERVAL II				
10.15 11.00	PV	GENT GRAN I						
10.15 11.00	S1		GENT GRAN I	GENT GRAN I	GENT GRAN I	BODY PUMP II	PUMP II + IBT	
10.30 11.15	P		WET GYM I					
10.30 11.15	S2		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
10.30 11.15	S1	IOGA I						
10.30 11.15	S3	GRAVITY II		GRAVITY II				
11.15 12.00	S1					GENT GRAN I		
11.15 12.00	S2						CICLO INDOOR III	
11.15 12.00	P	WET COMBO I		WET INTERVAL II				
11.30 12.00	S1			HIPOPRESSIUS				
12.30 13.15	P		WET INTERVAL II		WET GYM I			
13.30 14.15	S2		CICLO INDOOR III					
13.30 14.00	S1				LES MILLS CORE II			
13.30 14.15	S1	BODYPUMP II		STRONG BY ZUMBA III				
14.15 15.00	S1		ZUMBA II		ZUMBA II	IOGA I		
15.15 16.00	S1	GLOBAL PILATES I	BODYCOMBAT III	IBT II	BODYPUMP 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	STRONG BY ZUMBA III		LES MILLS CORE II		BODYCOMBAT III		
17.15 18.00	S1	BODY PUMP 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	BODYCOMBAT III			
18.15 19.00	S1	LES MILLS CORE II	BODYPUMP II	BODYCOMBAT III	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	STEP II	IOGA I	GLOBAL PILATES I	IOGA I	GLOBAL PILATES I		
18.15 19.00	EXT		RUNNING III					
18.15 19.00	HT				HARD TRAINING III			
19.00 19.45	P	WET INTERVAL II		WET INTERVAL II				
19.15 20.00	S1	ZUMBA II	AERÓBIC AVANÇAT II	BODY PUMP II	STEP 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	IOGA I	GLOBAL PILATES I	STRONG BY ZUMBA III	GLOBAL PILATES I			
19.15 20.00	HT	HARD TRAINING III						
19.45 20.30	P	WET HARD II	WET COMBO I		WET INTERVAL II			
20.15 21.00	S1	BODYCOMBAT III	LES MILLS CORE II	ZUMBA II	BODYPUMP II			
20.15 21.00	S2	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	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

PV - Pavelló

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.

* Activitat no inclosa a la quota.

