

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8:00	8:50	P	AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II	
8:00	8:50	SALA POL.		BODYBALANCE II		PILATES II		
9:00	9:50	SALA POL.	ZUMBA III	GAC II	BODYPUMP III	ZUMBA III	MANTENIMENT II	
10:00	10:15	PATI *	ABDOMINALS 15' II	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		
10:00	10:25	PATI *			HIIT 25' III		HIIT 25' III	
10:00	10:50	SALA POL.	BODYPUMP III	ZUMBA III	PILATES II	MANTENIMENT II	DANCE III	
11:00	11:25	SALA POL.	ESTIRAMENTS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I		ESTIRAMENTS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I	
12:30	13:20	P		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II		
13:15	14:05	P	AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II	
16:00	16:50	P		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II		
16:00	16:50	SALA POL.	ZUMBA III	MANTENIMENT II	ZUMBA III	GAC II	DANCE III	
17:00	17:50	SALA POL.	MANTENIMENT II	DANCE III	BODYPUMP III	PILATES II	STEPS III	
18:00	18:25	SALA POL.	ESTIRAMENTS 25' I		ESTIRAMENTS 25' I			
18:00	18:50	SALA POL.		GAC II		AERÒBIC III	BODYPUMP III	
18:30	19:20	SALA POL.	PILATES II		DANCE III			
19:00	19:15	PATI *		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		
19:00	19:25	PATI *	HIIT 25' III					
19:00	19:50	PAV.		BODYCOMBAT III				
19:00	19:50	SALA POL.		BODYBALANCE II		BODYPUMP III	BODYCOMBAT III	
19:15	20:05	EXT *		RUNNING I		RUNNING I		
19:30	20:20	SALA POL.	DANCE III					
19:30	20:20	PAV.			MANTENIMENT II			
19:30	19:55	PATI *			HIIT 25' III			
20:00	20:25	SALA POL.		ESTIRAMENTS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I	ESTIRAMENTS 25' I		
20:00	20:50	SALA POL.					DANCE III	
20:30	20:45	PATI *	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II	
20:30	21:20	SALA POL.	BODYBALANCE II	AERÒBIC III	STEPS III	DANCE III		

SALA POL. - Sala Polivalent

PAV. - Pavelló

P. - Piscina

EXT. - Exterior

PATI - Pati

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT

* Aquestes activitats exteriors són susceptibles d'anul·lació o canvi en funció de la meteorologia

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.