

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 13 D'ABRIL AL 28 DE JUNY DE 2026

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
FRANJA DESPERTADOR								
7:15 8:05	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		
8:15 9:05	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	
8:15 9:05	P		WET GYM PG I		WET GYM PG I			
8:15 9:05	S2		ZUMBA II		LM CORE III			
8:30 9:20	S2	BODY PUMP III		PILATES I		PILATES I		
8:30 9:20	P					WET GYM PP I		
9:15 10:05	S1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
9:15 10:05	P		WET GYM PP I		WET GYM PP I			
9:15 10:05	S2		LM CORE III		ZUMBA II			
FRANJA MATÍ								
9:30 10:20	S2	ZUMBA II		BODY COMBAT III		BODY PUMP III		
9:30 10:20	P	WET GYM PP I		WET GYM PP I				
9:30 10:20	PA					ZUMBA II		
9:30 10:20	S1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	VIRTUALBIKE III
10:15 11:05	S2		ESTIRAMENTS I		PILATES I			
10:15 11:05	EXT		MOBILITAT* I		MOBILITAT* I			
10:15 11:05	P		WET GYM PG I		WET GYM PG I			
10:30 11:20	P	WET GYM PG I		WET GYM PG I		WET GYM PG I		
10:30 11:20	S2	PILATES I		PILATES I		ESTIRAMENTS I	IBT II	
10:30 11:20	S1	VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III
10:30 11:20	PA			ZUMBA II				
11:00 11:15	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
11:15 12:05	S2		PILATES I		BODY PUMP III			
11:15 12:05	P		WET GYM PP I					
11:30 12:20	P	WET GYM PP I		WET GYM PP I				
11:30 12:20	S2	GENT GRAN I		BODY PUMP III		GENT GRAN I	PILATES I	
11:30 12:20	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III
FRANJA MIGDIA								
12:30 13:20	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	GAC EXP. III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III
12:30 13:00	S2	GAC EXP. III		GAC EXP. III	VIRTUALBIKE III			
13:30 14:20	S1						VIRTUALBIKE III	
14:15 15:05	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	CICLO INDOOR III	BODY PUMP III	BODY COMBAT III		
14:15 15:05	S2	IBT II	BODY COMBAT III	HIIT III	VIRTUALBIKE III			
14:30 15:20	S1						VIRTUALBIKE III	
15:15 16:05	S1	CICLO INDOOR III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		
15:30 16:20	S1				PILATES I		VIRTUALBIKE III	
15:15 16:05	S2		BODY PUMP III	IBT II		LM CORE III		
16:30 17:00	S3	GAC EXP. III			VIRTUALBIKE III			
16:30 17:20	S1		VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	IBT II		VIRTUALBIKE III	
16:30 17:20	S2		PILATES I	PILATES I				
16:30 17:20	EXT		ENDURANCE III					
FRANJA TARDA								
17:00 17:30	EXT				GAC EXP. III			
17:00 17:50	S1	VIRTUALBIKE III				VIRTUALBIKE III		
17:00 17:50	S2	PILATES I				HIIT III		
17:00 17:50	EXT	ENDURANCE III						
17:00 17:50	P	AQUA HIIT PG I				WET GYM PP I		
17:30 18:20	S1		CICLO INDOOR III	VIRTUALBIKE III	CICLO INDOOR III		VIRTUALBIKE III	
17:30 18:20	S2		ZUMBA II	BODY PUMP III	ZUMBA II			
17:30 18:20	P		WET GYM PP I					
17:30 18:20	EXT							
18:00 18:50	S1	CICLO INDOOR III				CICLO INDOOR III		
18:00 18:50	S2	BODY COMBAT III				ZUMBA II		
18:00 18:50	P							
18:00 18:30	EXT	RUNNING CLUB II		GAC EXP. III		RUNNING CLUB II		
18:30 19:20	EXT		RUNNING CLUB II	ENDURANCE III	ENDURANCE III			
18:30 19:20	S2		IBT II	ZUMBA II	PILATES I			
18:30 19:20	P		WET GYM PG I	WET GYM PP I	AQUA HIIT PG I			
18:30 19:20	S1		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		VIRTUALBIKE III	
18:30 19:20	EXT							
18:30 18:45	SF	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I	ABDOMINALS 15' I		
19:00 19:50	S2	BODY PUMP III				BODY PUMP III		
19:00 19:50	S1	CICLO INDOOR III				VIRTUALBIKE III		
19:00 19:50	P	WET GYM PP I						
19:30 20:20	EXT							
19:30 20:20	P			WET GYM PG I	WET GYM PP I			
19:30 20:20	S2		PILATES I	HIIT III	BODY COMBAT III			
19:30 20:20	S1		VIRTUALBIKE III	CICLO INDOOR III	VIRTUALBIKE III			
FRANJA NIT								
20:00 20:50	S2	ZUMBA II						
20:30 21:20	S2			BODY PUMP III				
20:30 21:20	S1	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III	VIRTUALBIKE III		
21:30 22:20	S1			VIRTUALBIKE III		VIRTUALBIKE III		

S1 - Sala 1
S2 - Sala 2
PA - Pavelló
P - Piscina
EXT - Exterior

- Cardiovascular
- Tonificació
- Cos i ment
- Aquàtiques

I - Baixa intensitat
II - Mitja intensitat
III - Alta intensitat

*Les classes realitzades a l'exterior podran modificar l'espai o anul·lar-se per motius meteorològics

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.