

# CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

## DEL 7 D'ABRIL AL 23 DE JUNY DE 2026

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8:00 8:50	PISCINA	AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II		
8:00 8:50	SALA POL.		PILATES I		PILATES I			
9:00 9:50	SALA POL.	BODY PUMP II	DANCE III	BODYCOMBAT III	MANTENIMENT II	FULLBODY II	MANTENIMENT	
9:00 9:50	PISCINA						AQUAFITNESS	
10:00 10:15	PATI *		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II			
10:00 10:25	PATI *					GAC 25' II		
10:00 10:25	PAV.1	HIIT 25' III		HIIT 25' III				
10:00 10:50	SALA POL.	DANCE II	GAC II	TBC II	CARDIO ENERGY III	PILATES I		
11:00 11:25	SALA POL.		ESTIRAMENTS 25' I		ESTIRAMENTS 25' I			
11:00 11:50	SALA POL.	MOBILITAT I		BODYBALANCE I		DANCE II		
12:30 13:20	PISCINA		AQUAFITNESS II	AQUAFITNESS II	AQUAFITNESS II	AQUAFITNESS II		
13:15 14:05	PISCINA	AQUAFITNESS II						
16:00 16:50	PISCINA		AQUAFITNESS II		AQUAFITNESS II			
16:00 16:50	SALA POL.	PILATES I	MANTENIMENT II	DANCE II	MANTENIMENT II	PILATES I		
17:00 17:50	SALA POL.	MANTENIMENT II	BODYPUMP II	BODY BALANCE II	DANCE II	BODYCOMBAT III		
18:00 18:50	SALA POL.	DANCE II	BODYCOMBAT III	TBC II	FITBALL PILATES I	GAC II		
18:30 18:55	PATI *		GAC 25' II		UPPER BODY 25' II			
19:00 19:25	SALA POL.	ESTIRAMENTS 25' I						
19:00 19:25	PATI *	HIIT 25' III		HIIT 25' III				
19:00 19:50	PATI *		FULL BODY II					
19:00 19:50	SALA POL.		BODY BALANCE II	DANCE II	CARDIO ENERGY III	BODY PUMP II		
19:30 20:20	SALA POL.	FULLBODY II						
19:30 20:20	PATI *			GAC II				
20:00 20:25	SALA POL.			ESTIRAMENTS 25' I				
20:00 20:50	SALA POL.		DANCE II		BODY PUMP II	BODY BALANCE II		
20:30 21:20	SALA POL.	BODY BALANCE II		PILATES I				
21:00 21:25	SALA POL.		ESTIRAMENTS 25' I		ESTIRAMENTS 25' I			

SAL POL - Sala polivalent PATI PISCINA PAV1 - Pavelló 1 EXT - Exterior

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.

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