

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 22 D'ABRIL AL 29 DE JUNY DE 2025

INICI FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:15 9:05	S1	GAC II		TABATA II		
8:30 9:05	S1		HARD TRAINING III			
8:30 9:05	EXT					HARD TRAINING III
9:00 9:45	PP	AQUAGYM I				
9:15 10:05	S2	TABATA II			GAC II	
9:30 11:00	EXT			CAMINEM		
9:15 9:40	S2		HIPOPRESSIUS 25'I			
9:30 10:15	PP		AQUAGYM I			
9:40 10:05	S2		ESTIRAMENTS 25'I			
10:15 11:15	EXT	CAMINEM			CAMINEM	
10:15 11:00	PP				AQUAGYM I	
10:30 11:15	PP	AQUAGYM I				
10:30 10:55	S1	ESTIRAMENTS 25'I				
10:00 10:25	S4					HIPOPRESSIUS 25'I
10:30 11:20	S1		SENIOR FIT I		SENIOR FIT I	
10:25 10:50	S4					ESTIRAMENTS 25'I
11:00 11:45	PP					AQUAGYM I
11:15 12:05	S1	EN FORMA I				
11:15 12:00	PP			AQUAGYM I		
11:30 12:20	S1		ZUMBA GOLD I		ZUMBA GOLD I	
11:15 12:05	S2					EN FORMA I
12:00 13:00	EXT	CAMINEM				
12:30 13:30	EXT		CAMINEM			
12:30 13:15	PP					AQUAGYM I
15:30 16:15	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
16:15 16:40	S1		HIPOPRESSIUS 25'I			
16:15 17:05	S1	TABATA II		PILATES	POSTURAL	
16:40 17:05	S1		ESTIRAMENTS 25' I			
17:15 17:40	S1	HIPOPRESSIUS 25'I			HIPOPRESSIUS 25'I	
17:15 18:05	S1			TABATA II		
17:40 18:05	S1	ESTIRAMENTS 25'I			ESTIRAMENTS 25'I	
17:15 17:50	S1		GLÚTIS EXPRES			
19:00 19:45	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
19:45 20:30	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	

S1 - Sala 1 S2 - Sala 2 S3 - Sala 3 EXT - Exterior SF - Sala Fitness P - Piscina

■ 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.
Les classes realitzades a l'exterior podran modificar l'espai o anular-se per motius meteorològics