

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

02 D'ABRIL AL 30 DE JUNY 2024

INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00	8:45	PP	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
8:15	9:05	S1	ZUMBA II		BODYPUMP III		BODYPUMP III
8:45	9:20	S1		HARD TRAINING III		HARD TRAINING III	
8:45	9:30	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
8:45	9:30	PG		AQUAFIT I		AQUAFIT I	
9:15	10:05	S1	TABATA II		PILATES I		
9:30	10:15	PP					
9:30	10:20	S1		ZUMBA II		GAC II	ZUMBA II
10:15	11:05	S1	IOGA I		IOGA I		
10:30	10:55	S1					HIPOPRESSIUS 25' I
10:15	11:05	PAV			EN FORMA I		
10:30	11:20	S1		SENIOR FIT I		SENIOR FIT I	
11:00	11:25	S1					ESTIRAMENTS 25' I
11:00	11:45	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
11:15	12:05	S1	IOGA I		IOGA I		
11:30	12:20	S1		ZUMBA GOLD I		ZUMBA GOLD I	ZUMBA GOLD I
11:45	12:30	PP		AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
12:15	13:05	S1	IOGA I		IOGA I		
12:30	13:15	PP	AQUAGYM I		AQUAGYM I		
13:15	14:00	PG	AQUAFIT I		AQUAFIT I		
13:15	14:05	S1		TABATA II		ZUMBA II	
14:30	15:05	S1	CORE I		GLUTIS EXPRÉS I		
15:15	16:05	S1	GAC II	ZUMBA II	PILATES I	TABATA II	BODYPUMP III
15:30	16:15	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
16:15	16:40	S1	ESTIRAMENTS 25' I			HIPOPRESSIUS 25' I	
16:15	17:05	S1		TABATA II	POSTURAL I		
16:45	17:10	S1	ABDOMINALS 25' I			ESTIRAMENTS 25' I	
17:45	18:10	S1	GLUTIS EXPRÉS I				
17:45	18:20	S1			HIPOPRESSIUS 25' I		
18:15	19:05	S1	ZUMBA II	PILATES I		BODYPUMP III	
18:30	18:55	S1			ESTIRAMENTS 25' I		
18:30	19:20	S1					GAC II
19:00	19:45	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I
19:15	20:05	S1	PILATES I	BODYPUMP III	TABATA II	ZUMBA II	
19:30	20:20	S1					IOGA I
19:45	20:30	PP	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	AQUAGYM I	
20:15	20:40	S1		ABDOMINALS 25' I		GLUTIS EXPRÉS I	
20:15	21:05	S1	IOGA I		IOGA 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