

CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

DEL 7 D'ABRIL AL 28 DE JUNY DE 2026

| INICI FINAL | ESPAI | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-------------|----------|--------------------|--------------------|-----------|--------------|-------------------|
| 8:00 8:45 | | | | | | |
| 8:15 9:05 | S1 | GAC II | | TABATA II | | |
| 8:30 9:05 | EXT/SALA | | HARD TRAINING III | | | HARD TRAINING III |
| 9:00 9:45 | PP | AQUAGYM I | | | | |
| 9:15 10:15 | EXT | | | CAMINEM I | | |
| 9:15 10:05 | S2 | TABATA II | | | GAC II | |
| 9:15 9:40 | S2 | | HIPOPRESSIUS 25' I | | | |
| 9:30 10:15 | PP | | AQUAGYM I | | | |
| 9:30 10:20 | S6/EXT | | | | | POSTURAL I |
| 9:40 10:05 | S2 | | ESTIRAMENTS 25' I | | | |
| 10:15 11:05 | S1 | | SENIOR FIT I | | SENIOR FIT I | |
| 10:30 11:20 | S1 | EN FORMA I | | | | |
| 10:30 11:15 | pp | AQUAGYM I | | | AQUAGYM I | AQUAGYM I |
| 11:15 12:05 | S1 | | ZUMBA GOLD I | | ZUMBA GOLD | |
| 11:00 11:45 | pp | | | | | |
| 11:00 11:50 | S1 | | | | | |
| 11:30 12:20 | S1 | | | | | |
| 11:15 12:00 | pp | | | AQUAGYM I | | |
| 12:30 13:15 | pp | | | | | AQUAGYM I |
| 15:15 16:05 | S1 | | | | ZUMBA II | |
| 15:30 16:15 | PP | AQUAGYM I | AQUAGYM I | AQUAGYM I | AQUAGYM I | |
| 16:30 16:55 | S4 | HIPOPRESSIUS 25' I | | | | |
| 16:15 17:05 | S4/S1 | | TABATA II | PILATES | TBC II | |
| 16:55 17:25 | S4 | ESTIRAMENTS 25' I | | | | |
| 17:15 18:05 | S1 | | | TABATA II | | |
| 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 | |

■ Cardiovascular
 ■ Tonificació
 ■ Cos i ment
 ■ Aquàtiques

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

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

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitat del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen.

* Activitat no inclosa a la quota.