

INICI	FINAL	SALA / ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	8:10	S1	BOOT CAMP III		TONO GUIERA II				
7:15	8:00	SC		CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II			
8:30	9:25	S1			GIM SUAU I				
8:30	9:15	P	AIGUAGIM		AIGUAGIM				
9:30	10:25	S1	ZUMBA I	TONO GUIERA II	GAC II	TONO GUIERA II			
9:30	10:25	S2			POSTURAL PILATES II				
9:30	10:25	S3	HATHA IOGA I						
9:30	10:15	SC				CICLO INDOOR II			
9:30	10:15	P	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
9:50	10:20	S2	ESTIRAMENTS I						
10:00	10:45	SC						CICLO INDOOR II	
10:30	11:25	S1	TONO GUIERA II	GAC II	ZUMBA I	GIM SUAU I			
10:30	11:15	S2	GIM SUAU I	GIM SUAU I	GIM SUAU I	HBX III			
10:30	11:25	S3	VINYASA IOGA II						
10:30	11:15	P		AIGUAGIM		AIGUAGIM			
10:45	11:15	SC	CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II				
11:00	12:00	S1						ESTIRAMENTS I	
12:00	12:55	S1						TONO GUIERA II	
15:30	16:25	S1	ZUMBA I		ZUMBA I				
15:30	16:15	P		AIGUAGIM		AIGUAGIM			
17:30	18:15	SC	CICLO INDOOR II		CICLO INDOOR II				
18:00	18:55	S1	TONO GUIERA II	GAC II	ZUMBA I	BODY PUMP II			
18:00	18:15	S2	HBX III		POSTURAL PILATES II				
18:00	18:55	S3				ESTIRAMENTS I			
18:25	19:10	SC	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II	CICLO INDOOR II			
19:00	19:55	S1		BODY PUMP II		GAC II			
19:00	19:55	S2	GAC II		TONO GUIERA II				
19:00	19:55	S3		ESTIRAMENTS I		BODY BALANCE III			
19:00	19:45	P	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			
19:20	20:05	SC				CICLO INDOOR II			
19:30	20:25	S1	BODY PUMP II		BODY PUMP II				
20:00	20:55	S1		GAC II		BODY PUMP II			
20:00	20:55	S2	ZUMBA I						
20:00	20:55	S3		ESTIRAMENTS I					
20:15	21:00	SC				CICLO INDOOR II			

S1 - Sala 1

S2 - Sala 2

S3 - Sala 3

SC - Sala Ciclo

P - Piscina

Tipologia d'activitat:

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

AQUÀTIQUES

Sessions oficials:



Nivells

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.