



CALENDARI ACTIVITATS DIRIGIDES

Del 2 de juliol al 30 de setembre de 2018 (excepte agost)

INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ								
07:30 08:20	S 2	ZUMBA III		TBC II				
07:30 08:30	S 1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
08:30 09:20	S 3					ESTIRA'T I		
08:30 09:20	S 2	TONO II	AEROLATINO III	CARDIO TONO III	ZUMBA III	TONO II		
08:30 09:20	S 1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		
08:30 10:30	EXT	CAMINEM** II	CAMINEM** II	CAMINEM** II	CAMINEM** II			
09:30 10:20	S 1							VIRTUAL BIKE II
09:30 10:20	S 2	ZUMBA III	BODY PUMP III	BODY COMBAT III	BODY PUMP III	ZUMBA III		
09:30 10:20	S 3		FITNESS SUAU I		FITNESS SUAU I			
09:30 10:30	S 3	IOGA* I		IOGA* I				
10:00 10:15	S F	ESTIRAMENTS 15' I		ESTIRAMENTS 15' I		ESTIRAMENTS 15' I		ABDOMINALS 15' II
10:00 10:50	S 2						BODY PUMP III	
10:00 11:00	S 1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III		
10:15 10:30	S F	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II		
10:30 11:20	S 1		VIRTUAL BIKE II					VIRTUAL BIKE II
10:30 11:30	S 1				CICLO INDOOR III			
10:30 11:30	S 3		TAI-CHI* I		TAI-CHI* I			
10:45 11:00	S F		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I		ESTIRAMENTS 15' I
11:00 12:00	S 1						CICLO INDOOR III	
12:00 12:15	S F	CORE 15' III		CORE 15' III			ABDOMINALS 15' II	
12:15 13:00	S 1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II
MIGDIA								
14:20 15:10	S 2	BODY PUMP III		BODY PUMP III				
14:20 15:10	S 1		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II		
TARDA								
16:30 17:20	S 1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		
16:30 17:30	S 3		IOGA* II		IOGA* II			
17:15 17:30	S F		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II			
17:15 18:15	S 3	IOGA* I		IOGA* I				
17:30 18:20	S 2		AEROLATINO II		ZUMBA III			
17:35 17:50	S F	ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		ABDOMINALS 15' II		
18:00 18:50	S 2	AEROSTEP III		AEROLATINO II		ZUMBA III		
18:00 19:00	S 1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
18:20 19:20	S 3	ESTIRA'T I		ESTIRA'T I				
18:30 19:20	S 2		FREE DANCE II		AEROSTEP III			
18:30 19:30	S 1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III		
18:30 19:30	S 3		PILATES* II		PILATES* II			
19:00 19:50	S 2	ZUMBA III		BODY PUMP III		BODY PUMP III		
19:30 20:20	S 2		BODY PUMP III		BODY PUMP III			
19:30 20:20	S 3					HARD TRAINING III		
19:30 20:30	S 1	CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III				
20:00 20:50	S 3	BODY COMBAT III	HARD TRAINING III	BODY COMBAT III	HARD TRAINING III			
20:00 20:50	S 2	BODY PUMP III		ZUMBA III		BODY COMBAT III		
20:00 21:00	S 1		CICLO INDOOR III		CICLO INDOOR III			
20:05 20:20	S F	ABDOMINALS 15' II	CORE 15' III	ABDOMINALS 15' II	CORE 15' III	ABDOMINALS 15' II		
21:15 22:00	S 1	VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		VIRTUAL BIKE II		

CARDIOVASCULAR TONIFICACIÓ COS I MENT COMBINADES

I - BAIXA INTENSITAT II - MITJA INTENSITAT III - ALTA INTENSITAT

S 1 - Sala 1 S 2 - Sala 2 S 3 - Sala 3 EXT - Exterior S F - Sala Fitness

(*) - Aquestes activitats no estan incloses a la quota d'abonament i necessiten inscripció prèvia.
(**)ALL - Aquestes activitats es podran anul·lar en funció de la climatologia i/o del nombre d'assistents.

La direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el número i ordre de sessions, el contingut i horaris d'aquestes, així com els tècnics que les imparteixen.





INICI - FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MATÍ						
09:30 10:20	S2	TONO II		GAC II		ESTIRA'T I
10:00 10:50	S2		BODY PUMP III		TBC II	
10:00 11:00	S1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III
11:15 11:30	SF	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II
12:00 12:15	SF	ESTIRAMENTS 15' I	CORE 15' III	ESTIRAMENTS 15' I	CORE 15' III	ESTIRAMENTS 15' I
12:15 13:00	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II
MIGDIA						
14:15 15:00	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II
TARDA						
16:30 17:15	S1	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	VIRTUAL BIKE II	
17:30 17:45	SF	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II	ESTIRAMENTS 15' I	ABDOMINALS 15' II	
18:00 18:50	S2	TONO II		BODY PUMP III		
18:30 19:20	S2		COND. FÍSIC II		TONO II	
19:00 19:50	S2	BODY PUMP III		TBC II		
19:15 20:15	S1	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	CICLO INDOOR III	
19:30 20:20	S2		GAC II		COND. FÍSIC II	

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

COS I MENT

COMBINADES

I - BAIXA INTENSITAT

II - MITJA INTENSITAT

III - ALTA INTENSITAT

S 1 - Sala 1

S 2 - Sala 2

S F - Sala *Fitness*

AGOST

DL DM DX DJ DV DS DG

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

 Horari especial estiu

Horari especial estiu - de l'1 al 31 d'agost - Serveis i espais

DI. a DV. - 9:00 a 21:00h / Ds. i Dg. - 10:00 a 19:00h

Sala de *fitness*: dl. a dv. - 9:00 a 20:30h / Cap de setmana TANCADA

Piscina coberta: Tancada per tasques de manteniment de l'1 al 31 d'agost.