

Horaris a partir de setembre de 2018

Activitats terrestres dirigides

Horari	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.00 - 07.50	P1	BODYPUMP™		TBC				
07.00 - 07.50	P3		CICLE INDOOR		CICLE INDOOR			
07.10 - 08.00	P3	CICLE VIRTUAL						
08.30 - 09.20	P3			CICLE VIRTUAL			CICLE VIRTUAL	
09.30 - 10.20	P1	BODYATTACK™	ESTIRAMENTS	GLUTIS I ABDOM.	BODYPUMP™	BALANCE		
09.30 - 10.20	P3	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	
09.30 - 10.20	P2	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA			
10.30 - 11.20	P2		PILATES		PILATES			
10.30 - 11.20	P3	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL
10.30 - 11.20	P1	ZUMBA-TONO	BODYPUMP™	ESTIRAMENTS	BODYATTACK™	GLUTIS I ABDOM.	BODYPUMP™	
11.10 - 12.00	P3						CICLE VIRTUAL	
11.30 - 12.20	P1					ZUMBA	BODYATTACK™	
11.30 - 12.20	P2					ESTIRAMENTS		
11.30 - 12.20	P3	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL
12.10 - 13.00	P3		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	
12.30 - 13.20	P3							CICLE VIRTUAL
13.30 - 14.20	P3	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL				
14.10 - 15.00	P3		CICLE VIRTUAL					
14.20 - 15.10	P1	BODYPUMP™		ZUMBA-TONO	TBC			
15.10 - 16.00	P1		ZUMBA			BODYATTACK™		
15.10 - 16.00	P3	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE INDOOR		
15.15 - 16.05	P2		PILATES		PILATES			
15.20 - 16.10	P1	GLUTIS I ABDOM.		BODYPUMP™	BODYCOMBAT™			
16.10 - 17.00	P3	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL				
17.00 - 17.50	P1	BODYPUMP™	BALANCE	TBC	ESTIRAMENTS	GLUTIS I ABDOM.		
17.20 - 18.10	P2		IOGA		IOGA			
17.30 - 18.20	Gim. E	FIT-KIDS 8 a 14 anys		FIT-KIDS 8 a 14 anys				
18.00 - 18.50	P1	STEP	GLUTIS I ABDOM.	BODYATTACK™	BODYCOMBAT™	BODYPUMP™		
18.00 - 18.50	P3	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE VIRTUAL		
18.00 - 18.50	Gim. E					ZUMBA		
18.20 - 19.10	P2		PILATES		PILATES			
18.30 - 19.20	Gim. E			ZUMBA				
18.30 - 19.20	P3						CICLE VIRTUAL	
19.00 - 19.50	P1	BODYCOMBAT™	ZUMBA	GLUTIS I ABDOM.	BODYPUMP™	ESTIRAMENTS		
19.00 - 19.50	P3	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR		
19.20 - 20.10	P2	ZUMBA						
20.00 - 20.30	P1					EXPRESS		
20.00 - 20.50	P1	BODYPUMP™	BODYCOMBAT™	ZUMBA	BODYATTACK™			
20.00 - 20.50	P3	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE VIRTUAL		
20.05 - 20.55	P2		IOGA		IOGA			
20.10 - 21.00	Gim. E	COUNTRY						
20.15 - 21.05	P2	PILATES		PILATES				
21.00 - 21.50	P3	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE INDOOR			
21.00 - 21.50	P1	ZUMBA	BODYATTACK™	BODYPUMP™				
21.10 - 22.00	P1				COUNTRY			
21.10 - 22.00	P2	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES			
21.10 - 22.00	Gim. E	COUNTRY						

Horaris a partir del 12 de setembre de 2018

Activitats d'aigua dirigides

Horari	Piscina	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.00 - 07.45	P. Gran	AQUATRaining		AQUATRaining		AQUATRaining		
07.00 - 07.45	P. Social		AQUAGIM		AQUAGIM			
08.30 - 09.15	P. Social	AQUADOLÇ	AQUAGIM	AQUADOLÇ	AQUAGIM	AQUAGIM		
09.15 - 10.00	P. Social	AQUAGIM	AQUADOLÇ	AQUAGIM	AQUADOLÇ	AQUAGIM		
09.30 - 10.15	P. Social						AQUAGIM	
10.00 - 10.45	P. Gran	AQUATRaining		AQUATRaining		AQUATRaining		
10.00 - 10.45	P. Social		AQUAGIM		AQUAGIM			
10.45 - 11.30	P. Social	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUADOLÇ		
10.25 - 10.55	P. Petita						NADONS FAMÍLIA	
11.00 - 11.30	P. Petita						NADONS FAMÍLIA	NADONS FAMÍLIA
11.35 - 12.05	P. Petita						NADONS FAMÍLIA	NADONS FAMÍLIA
12.10 - 12.40	P. Petita						NADONS FAMÍLIA	NADONS FAMÍLIA
12.30 - 13.15	P. Social		NAT. TERAPÈUTICA		NAT. TERAPÈUTICA			
15.15 - 16.00	P. Gran			AQUATRaining				
15.15 - 16.00	P. Social	AQUAGIM	AQUAGIM		AQUAGIM	AQUAGIM		
16.00 - 16.45	P. Social			AQUAGIM				
19.00 - 19.45	P. Social		EMBARASSADES		EMBARASSADES			
19.30 - 20.15	P. Social	AQUAGIM		AQUAGIM				
19.30 - 20.45	P. Petita						CHILL-OUT	
20.00 - 20.45	P. Social		AQUAGIM		AQUAGIM			

• Les activitats de pagament són: pilates, ioga, tai-txi, country, nadons família, embarassades, aquajocs i natació terapèutica • La direcció podrà modificar el nombre de sessions, continguts, horaris, sales i tècnics de les activitats en funció de les necessitats • Els períodes d'adaptació de l'oferta dels serveis són: Setmana Santa - Estiu juliol i agost - Nadal • Durant l'agost parada tècnica de manteniment de les instal·lacions segons calendari • Les classes de Cicle Virtual són de 50 min. • Totes les inscripcions d'activitats estaran subjectes a la disponibilitat de places.