

## Activitats terrestres

| Horari        | Sala | Dilluns 15                      | Dimarts 16                    | Dimecres 17                     | Dijous 18                     | Divendres 19         | Dissabte 20           | Diumenge 21          |
|---------------|------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
| 07.00 - 07.50 | SAD  |                                 | <b>BODYPUMP™</b>              |                                 | <b>C-ENTONA'T</b>             |                      |                       |                      |
| 07.00 - 07.50 | SCI  | <b>CICLE INDOOR</b>             |                               | <b>CICLE INDOOR</b>             |                               |                      |                       |                      |
| 09.30 - 10.20 | SAD  | <b>BODYATTACK™</b> ★            | <b>C-BALANCE</b> ★            | <b>GAB</b>                      | <b>BODYPUMP™</b>              |                      |                       |                      |
| 09.30 - 10.20 | SCI  | <b>CICLE VIRTUAL</b>            | <b>CICLE INDOOR</b> ★         | <b>CICLE VIRTUAL</b>            | <b>CICLE INDOOR</b> ★         |                      | <b>CICLE INDOOR</b> ★ |                      |
| 09.30 - 10.15 | SFU  |                                 |                               | <b>HBX FUSION/BOXING</b>        |                               |                      |                       |                      |
| 09.30 - 10.20 | SCM  | <b>PILATES</b>                  | <b>IOGA</b>                   | <b>PILATES</b>                  | <b>IOGA</b>                   |                      |                       |                      |
| 10.30 - 11.20 | SAD  | <b>C-ENFORMA</b>                | <b>BODYPUMP™</b>              | <b>C-BALANCE</b> ★              | <b>BODYATTACK™</b>            |                      | <b>C-ENTONA'T</b> ★   |                      |
| 10.30 - 11.20 | SCI  | <b>CICLE VIRTUAL</b>            |                               | <b>CICLE VIRTUAL</b>            |                               | <b>CICLE VIRTUAL</b> |                       | <b>CICLE VIRTUAL</b> |
| 10.30 - 11.15 | SFU  | <b>HBX FUSION/BOXING</b>        |                               |                                 |                               |                      |                       |                      |
| 10.30 - 11.20 | SCM  |                                 | <b>PILATES</b>                |                                 | <b>PILATES</b>                |                      |                       |                      |
| 11.10 - 12.00 | SCI  |                                 |                               |                                 |                               |                      |                       |                      |
| 11.30 - 12.20 | SCM  |                                 | <b>C-BALANCE</b>              | <b>ESTIRAMENTS</b>              |                               |                      |                       |                      |
| 11.30 - 12.20 | SCI  | <b>CICLE VIRTUAL</b>            |                               | <b>CICLE VIRTUAL</b>            |                               | <b>CICLE VIRTUAL</b> |                       | <b>CICLE VIRTUAL</b> |
| 12.10 - 13.00 | SCI  |                                 | <b>CICLE VIRTUAL</b>          |                                 | <b>CICLE VIRTUAL</b>          |                      | <b>CICLE VIRTUAL</b>  |                      |
| 12.30 - 13.20 | SCI  |                                 |                               | <b>CICLE VIRTUAL</b>            |                               | <b>CICLE VIRTUAL</b> |                       | <b>CICLE VIRTUAL</b> |
| 13.30 - 14.20 | SCI  | <b>CICLE VIRTUAL</b>            |                               |                                 |                               |                      |                       |                      |
| 14.10 - 15.00 | SCI  |                                 | <b>CICLE VIRTUAL</b>          |                                 |                               |                      |                       |                      |
| 14.20 - 15.10 | SAD  | <b>C-ENTONA'T</b> ★             |                               | <b>C-ENFORMA</b> ★              | <b>BODYPUMP™</b>              |                      |                       |                      |
| 14.20 - 15.05 | SFU  |                                 | <b>HBX BOXING</b>             |                                 |                               |                      |                       |                      |
| 15.10 - 16.00 | SAD  |                                 | <b>ZUMBA</b> ★                |                                 |                               |                      |                       |                      |
| 15.10 - 16.00 | SCI  | <b>CICLE INDOOR</b> ★           | <b>CICLE VIRTUAL</b>          | <b>CICLE INDOOR</b> ★           | <b>CICLE VIRTUAL</b>          |                      |                       |                      |
| 15.10 - 15.55 | SFU  |                                 |                               |                                 | <b>HBX FUSION</b>             |                      |                       |                      |
| 15.15 - 16.05 | SCM  |                                 | <b>PILATES</b>                |                                 | <b>PILATES</b>                |                      |                       |                      |
| 15.20 - 16.10 | SAD  | <b>GAB</b> ★                    |                               | <b>BODYPUMP™</b>                | <b>BODYCOMBAT™</b> ★          |                      |                       |                      |
| 16.10 - 17.00 | SCI  |                                 |                               | <b>CICLE VIRTUAL</b>            |                               |                      |                       |                      |
| 17.00 - 17.50 | SAD  | <b>BODYPUMP™</b>                | <b>ESTIRAMENTS</b> ★          | <b>C-ENTONA'T</b> ★             | <b>ZUMBA</b> ★                |                      |                       |                      |
| 17.10 - 17.55 | SCM  | <b>DANCE KIDS 8 a 14 anys</b> ★ |                               | <b>DANCE KIDS 8 a 14 anys</b> ★ |                               |                      |                       |                      |
| 17.20 - 18.10 | SCM  |                                 | <b>IOGA</b>                   |                                 | <b>IOGA</b>                   |                      |                       |                      |
| 17.25 - 18.05 | SFU  |                                 | <b>HBX KIDS 8 a 14 anys</b> ☆ |                                 | <b>HBX KIDS 8 a 14 anys</b> ☆ |                      |                       |                      |
| 18.00 - 18.50 | SAD  | <b>BODYATTACK™</b> ★            | <b>GAB</b>                    | <b>ZUMBA</b>                    | <b>BODYCOMBAT™</b>            |                      |                       |                      |
| 18.00 - 18.50 | SCI  | <b>CICLE VIRTUAL</b> ★          | <b>CICLE INDOOR</b> ★         | <b>CICLE INDOOR</b> ★           | <b>CICLE VIRTUAL</b>          |                      |                       |                      |
| 18.10 - 18.40 | SFU  |                                 | <b>HBX KIDS 8 a 14 anys</b> ☆ |                                 | <b>HBX KIDS 8 a 14 anys</b> ☆ |                      |                       |                      |
| 18.00 - 18.50 | SCM  | <b>ESTIRAMENTS</b>              |                               |                                 |                               |                      |                       |                      |
| 18.20 - 19.10 | SCM  |                                 | <b>PILATES</b>                |                                 | <b>PILATES</b>                |                      |                       |                      |
| 18.30 - 19.20 | SCI  |                                 |                               |                                 |                               | <b>CICLE VIRTUAL</b> |                       |                      |
| 19.00 - 19.50 | SAD  | <b>GAB</b>                      | <b>ZUMBA</b>                  | <b>BODYCOMBAT™</b>              | <b>BODYPUMP™</b>              |                      |                       |                      |
| 19.00 - 19.50 | SCI  | <b>CICLE INDOOR</b>             | <b>CICLE INDOOR</b>           | <b>CICLE INDOOR</b>             | <b>CICLE VIRTUAL</b>          |                      |                       |                      |
| 19.00 - 19.45 | SFU  |                                 | <b>HBX FUSION</b>             |                                 | <b>HBX BOXING</b>             |                      |                       |                      |
| 20.00 - 20.50 | SAD  | <b>BODYPUMP™</b>                | <b>BODYCOMBAT™</b>            | <b>ZUMBA</b>                    | <b>BODYATTACK™</b>            |                      |                       |                      |
| 20.00 - 20.50 | SCI  | <b>CICLE INDOOR</b>             | <b>CICLE INDOOR</b>           | <b>CICLE INDOOR</b>             | <b>CICLE INDOOR</b> ★         |                      |                       |                      |
| 20.00 - 20.45 | SFU  | <b>HBX BOXING</b>               |                               | <b>HBX FUSION</b>               |                               |                      |                       |                      |
| 20.05 - 20.55 | SCM  |                                 | <b>IOGA</b>                   |                                 | <b>IOGA</b>                   |                      |                       |                      |
| 20.10 - 21.00 | SMP  | <b>COUNTRY</b>                  |                               |                                 |                               |                      |                       |                      |
| 20.15 - 21.05 | SCM  | <b>PILATES</b>                  |                               | <b>PILATES</b>                  |                               |                      |                       |                      |
| 21.00 - 21.50 | SAD  | <b>ZUMBA</b> ★                  | <b>BODYATTACK™</b> ★          | <b>BODYPUMP™</b>                | <b>COUNTRY</b>                |                      |                       |                      |
| 21.00 - 21.50 | SCI  | <b>CICLE VIRTUAL</b>            | <b>CICLE INDOOR</b> ★         | <b>CICLE VIRTUAL</b>            | <b>CICLE INDOOR</b>           |                      |                       |                      |
| 21.00 - 21.45 | SFU  | <b>HBX FUSION</b>               |                               | <b>HBX BOXING</b>               |                               |                      |                       |                      |
| 21.10 - 22.00 | SCM  | <b>PILATES</b>                  |                               | <b>PILATES</b>                  | <b>ESTIRAMENTS</b>            |                      |                       |                      |
| 21.10 - 22.00 | SMP  | <b>COUNTRY</b>                  |                               |                                 |                               |                      |                       |                      |

**Festiu obert**  
de 9 a 15 h

**Obert**  
de 9 a 15 h

★ Activitats dirigides a partir de 12 anys

Dilluns 22 - festiu tancat

## Activitats d'aigua

| Horari        | Piscina   | Dilluns 15          | Dimarts 16          | Dimecres 17         | Dijous 18           | Divendres 19 | Dissabte 20    | Diumenge 21 |
|---------------|-----------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------|----------------|-------------|
| 07.00 - 07.45 | P. Gran   | <b>AQUATRaining</b> |                     | <b>AQUATRaining</b> |                     |              |                |             |
| 07.00 - 07.45 | P. Social |                     | <b>AQUAGIM</b>      |                     |                     |              |                |             |
| 08.30 - 09.15 | P. Social | <b>AQUADOLÇ</b>     |                     |                     |                     |              |                |             |
| 09.15 - 10.00 | P. Social |                     | <b>AQUAGIM</b>      | <b>AQUADOLÇ</b>     | <b>AQUAGIM</b>      |              |                |             |
| 09.30 - 10.15 | P. Social |                     |                     |                     |                     |              | <b>AQUAGIM</b> |             |
| 10.00 - 10.45 | P. Social | <b>AQUAGIM</b>      |                     |                     |                     |              |                |             |
| 10.45 - 11.30 | P. Social |                     | <b>AQUADOLÇ</b>     | <b>AQUAGIM</b>      | <b>AQUADOLÇ</b>     |              |                |             |
| 10.25 - 10.55 | P. Petita |                     |                     |                     |                     |              |                |             |
| 11.00 - 11.30 | P. Petita |                     |                     |                     |                     |              |                |             |
| 11.35 - 12.05 | P. Petita |                     |                     |                     |                     |              |                |             |
| 12.10 - 12.40 | P. Petita |                     |                     |                     |                     |              |                |             |
| 15.15 - 16.00 | P. Social | <b>AQUAGIM</b>      | <b>AQUAGIM</b>      | <b>AQUATRaining</b> | <b>AQUAGIM</b>      |              |                |             |
| 19.00 - 19.45 | P. Social |                     | <b>EMBARASSADES</b> |                     | <b>EMBARASSADES</b> |              |                |             |
| 19.30 - 20.15 | P. Social | <b>AQUAGIM</b>      |                     | <b>AQUAGIM</b>      |                     |              |                |             |
| 20.00 - 20.45 | P. Social |                     | <b>AQUAGIM</b>      |                     | <b>AQUAGIM</b>      |              |                |             |

**Festiu obert**  
de 9 a 15 h

**Obert**  
de 9 a 15 h

**NADONS FAMÍLIA**  
**NADONS FAMÍLIA**  
**NADONS FAMÍLIA**  
**NADONS FAMÍLIA**

Dilluns 22 - festiu tancat

• 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.