

Horaris a partir del 7 de gener de 2019 | Activitats dirigides terrestres

| 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™ | C 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™ | C 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 | | |
| 19.00 - 19.50 | P2 | ZUMBA | | | | | | |
| 20.00 - 20.30 | P1 | | | | | C 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 7 de gener de 2019 | Activitats dirigides d'aigua

| 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 | | | | | | C 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.