

Activitats terrestres

Horari	Sala	Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19	Dissabte 20	Diumenge 21
07.00 - 07.50	P1	TBC		GLUTIS I ABDOM.				
07.00 - 07.50	P3		CICLE INDOOR		CICLE VIRTUAL			
09.10 - 10.00	P1	BODYATTACK™	ESTIRAMENTS	TBC	BODYPUMP™			
09.10 - 10.00	P3	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR		CICLE INDOOR	Festiu obert de 9 a 15 h	CICLE INDOOR	
09.30 - 10.20	P3			CICLE VIRTUAL				
09.30 - 10.20	P2	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA			Obert de 9 a 15 h
10.00 - 10.50	P1	TBC	BODYPUMP™	ESTIRAMENTS			TBC	
10.30 - 11.20	P2		PILATES		PILATES			
10.30 - 11.20	P3	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL
11.10 - 12.00	P3			CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
11.30 - 12.20	P3	CICLE VIRTUAL		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		CICLE VIRTUAL
13.30 - 14.20	P3	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL				
14.10 - 15.00	P3		CICLE VIRTUAL					
14.20 - 15.10	P1	TBC		ZUMBA-TONO				
15.10 - 16.00	P1		ZUMBA					
15.10 - 16.00	P3	CICLE INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE INDOOR				
15.10 - 16.00	P3				CICLE VIRTUAL			
15.15 - 16.05	P2		PILATES		PILATES			
15.20 - 16.10	P1	GLUTIS I ABDOM.		BODYPUMP™				
16.10 - 17.00	P3	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL				
17.00 - 17.50	P1	BODYPUMP™	BALANCE	TBC	ESTIRAMENTS			
17.20 - 18.10	P2		IOGA		IOGA			
18.00 - 18.50	P1	BODYATTACK™	GLUTIS I ABDOM.	BODYPUMP™	BODYCOMBAT™			
18.00 - 18.50	P3	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR				
18.20 - 19.10	P2		PILATES		PILATES			
18.30 - 19.20	P3						CICLE VIRTUAL	
19.00 - 19.50	P1	ESTIRAMENTS	ZUMBA	GLUTIS I ABDOM.	BODYPUMP™			
19.00 - 19.50	P3	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR			
20.00 - 20.50	P1	BODYPUMP™	BODYCOMBAT™	ZUMBA	BODYATTACK™			
20.00 - 20.50	P3	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR			
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				
21.10 - 22.00	Gim. E	COUNTRY						

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	AQUATRaining		AQUATRaining				
07.00 - 07.45	P. Social		AQUAGIM					
08.30 - 09.15	P. Social	AQUADOLÇ						
09.15 - 10.00	P. Social		AQUAGIM	AQUADOLÇ	AQUAGIM			
09.30 - 10.15	P. Social						AQUAGIM	
10.00 - 10.45	P. Social	AQUAGIM						Obert de 9 a 15 h
10.45 - 11.30	P. Social		AQUADOLÇ	AQUAGIM	AQUADOLÇ	Festiu obert de 9 a 15 h		
10.25 - 10.55	P. Petita							
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
15.15 - 16.00	P. Social	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUATRaining	AQUAGIM			
19.00 - 19.45	P. Social		EMBARASSADES		EMBARASSADES			
19.30 - 20.15	P. Social	AQUAGIM		AQUAGIM				
20.00 - 20.45	P. Social		AQUAGIM		AQUAGIM			

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.