

Graella d'activitats dirigides a partir de l'1 d'octubre de 2020

Terrestres

Horari	Sales Covid	Sales Normalitat	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
07.00 - 07.40	SAD	SAD		BODYPUMP™		C-ENTONAT		
07.00 - 07.40	SCM	SCI	CICLE INDOOR		CICLE INDOOR			
07.00 - 07.40	SFU	SFU					HBX FUSION/BOXING	
09.30 - 10.10	SAD	SAD	BODYATTACK™ ★	C-BALANCE ★	GAB	BODYPUMP™	ZUMBA	
09.30 - 10.10	SCM	SCI		CICLE INDOOR ★		CICLE INDOOR ★	CICLE INDOOR ★	CICLE INDOOR ★
09.30 - 10.10	SFU	SFU			HBX FUSION/BOXING			
09.30 - 10.10	SMP	SCM	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA	ESTIRAMENTS	
10.30 - 11.10	SAD	SAD	C-ENFORMA	BODYPUMP™	C-BALANCE	BODYATTACK™	GAB	BODYPUMP™
10.30 - 11.10	SFU	SFU	HBX FUSION/BOXING					
10.30 - 11.10	SMP	SCM	C-MARE	PILATES	C-MARE	PILATES		
11.30 - 12.10	SAD	SAD					ZUMBA	BODYATTACK™
11.30 - 12.10	SMP	SCM		C-BALANCE	ESTIRAMENTS			
14.20 - 15.00	SAD	SAD	C-ENTONAT ★		C-ENFORMA ★	BODYPUMP™		
14.20 - 15.00	SFU	SFU		HBX BOXING				
15.10 - 15.50	SCM	SCI	CICLE INDOOR ★		CICLE INDOOR ★			
15.10 - 15.50	SFU	SFU				HBX FUSION		
15.20 - 16.00	SAD	SAD		ZUMBA ★			BODYATTACK™ ★	
15.20 - 16.00	SMP	SCM		PILATES		PILATES	ESTIRAMENTS	
15.20 - 16.00	SAD	SAD	GAB ★		BODYPUMP™	BODYCOMBAT™ ★		
17.00 - 17.40	SAD	SAD	BODYPUMP™	ESTIRAMENTS ★	C-ENTONAT ★	ZUMBA ★	GAB ★	
17.20 - 18.00	SMP	SCM	DANCE KIDS 8 a 14 anys ★	IOGA	DANCE KIDS 8 a 14 anys ★	IOGA		
17.25 - 18.00	SFU	SFU		HBX KIDS 8 a 14 anys ★		HBX KIDS 8 a 14 anys ★		
18.00 - 18.40	SAD	SAD	BODYATTACK™ ★	GAB	ZUMBA	BODYCOMBAT™	BODYPUMP™	
18.00 - 18.40	SCM	SCI		CICLE INDOOR ★	CICLE INDOOR ★			
18.00 - 18.40	SMP	SCM	ESTIRAMENTS				C-BALANCE	
18.10 - 18.50	SFU	SFU		HBX KIDS 8 a 14 anys ★		HBX KIDS 8 a 14 anys ★		
18.20 - 19.00	SMP	SCM		PILATES		PILATES		
19.00 - 19.40	SAD	SAD	GAB	ZUMBA	BODYCOMBAT™	BODYPUMP™	ESTIRAMENTS	
19.00 - 19.40	SCM	SCI	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	
19.00 - 19.40	SFU	SFU		HBX FUSION		HBX BOXING		
19.20 - 20.00	SMP	SMP		C-HIOPRESSIUS		C-HIOPRESSIUS		
20.00 - 20.40	SAD	SAD	BODYPUMP™	BODYCOMBAT™	ZUMBA	BODYATTACK™		
20.00 - 20.40	SCM	SCI	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR		
20.00 - 20.40	SFU	SFU	HBX BOXING		HBX FUSION			
20.10 - 20.50	SMP	SCM		IOGA		IOGA		
20.15 - 20.55	SMP	SCM	PILATES		PILATES			
21.00 - 21.40	SAD	SAD	ZUMBA ★	LES MILLS™	COUNTRY	COUNTRY		
21.00 - 21.40	SCM	SCI		CICLE INDOOR ★		CICLE INDOOR ★		
21.00 - 21.40	SFU	SFU	HBX FUSION		HBX BOXING			
21.10 - 21.50	SMP	SCM	PILATES	COUNTRY	PILATES	ESTIRAMENTS		

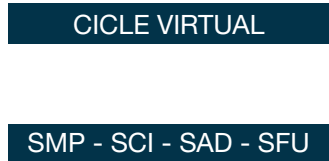
★ Activitats dirigides a partir de 12 anys

Zona Càrdio

Horari	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.00 - 07.50	SCI	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL				
09.30 - 10.20	SCI	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	
11.30 - 12.20	SCI	CICLE VIRTUAL				CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL
12.10 - 13.00	SCI						CICLE VIRTUAL	
12.30 - 13.20	SCI			CICLE VIRTUAL				
15.10 - 15.50	SCI	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL			
18.00 - 18.50	SCI		CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		
18.30 - 19.20	SCI						CICLE VIRTUAL	
19.00 - 19.50	SCI	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL		
20.00 - 20.50	SCI	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL		
21.00 - 21.50	SCI		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL			

	SAD	SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES
	SCI	SALA CICLE INDOOR
	SFU	SALA FUNCIONAL
	SCM	SALA COS I MENT
	SMP	SALA MULTIESPORT

MESURES COVID-19



Les activitats del Cicle Virtual d'aquest color, quedarien substituïdes per Cicle Indoor en cas de moure les sales a la normalitat.



Les anomenades "Sales Covid" són les que recentment estan ubicades des de l'inici de la pandèmia, i en cas de tornar a la normalitat, es desplaçarien les activitats a les indicades com a "Sales Normalitat".

Graella d'activitats dirigides d'aigua a partir de l'1 d'octubre de 2020

Horari	Piscina	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.00 - 7.45	P.Gran	AQUATRaining		AQUATRaining		AQUATRaining		
07.00 - 7.45	P.Social		AQUAGIM		AQUAGIM			
08.30 - 9.15	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	AQUAGIM		AQUATRaining		AQUAGIM		
10.00 - 10.45	P.Social							
10.45 - 11.30	P.Social	AQUAGIM	AQUATRaining		AQUAGIM	AQUADOLÇ		
10.25 - 10.55	P. Petita						NADONS FAMILIA	
11.00 - 11.30	P. Petita						NADONS FAMILIA	NADONS FAMILIA
11.35 - 12.05	P. Petita						NADONS FAMILIA	NADONS FAMILIA
12.10 - 12.40	P. Petita						NADONS FAMILIA	NADONS FAMILIA
12.15 - 13.00	P.Social						2-3 anys + FAMILIA	
12.30 - 13.15	P.Social		NAT. TERAPEUTICA		NAT. TERAPEUTICA			
15.15 - 16.00	P.Gran			AQUATRaining				
15.15 - 16.00	P.Social	AQUAGIM	AQUAGIM		AQUAGIM	AQUAGIM		
16.00 - 16.45	P.Social			AQUAGIM ★				
18.30 - 19.15	P.Social				2-3 anys + FAMILIA			
18.30 - 19.30	P.Social		EMBARASSADES		EMBARASSADES			
19.30 - 20.15	P.Social	AQUAGIM ★		AQUAGIM ★	AQUAGIM ★			
19.30 - 20.45	P. Petita						C-CHILL-OUT	
20.00 - 20.30	P.Social					AQUAHIIT ★		
20.00 - 20.45	P.Social		AQUAGIM ★					

★ Activitats dirigides a partir de 12 anys



NOVES ACTIVITATS

C-HIOPRESSIUS I C-MARE (PRE I POST PART)

2 sessions/setmana 43,80 € (preu mensual)

Abonats 40% de descompte

• 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 son de 50 min.
 • Totes les inscripcions d'activitats estaran subjectes a la disponibilitat de places.