

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

Terrestres

Horari	Sala	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.00 - 07.40	SAD		BODYPUMP™		C-ENTONAT			
07.00 - 07.40	SCM	CICLE INDOOR		CICLE INDOOR				
07.00 - 07.40	SFU					HBX FUSION/BOXING		
09.30 - 10.10	SAD	BODYATTACK™ ★	C BALANCE ★	GAB	BODYPUMP™	ZUMBA		
09.30 - 10.10	SCM		CICLE INDOOR ★		CICLE INDOOR ★	CICLE INDOOR ★	CICLE INDOOR ★	
09.30 - 10.10	SFU			HBX FUSION/BOXING				
09.30 - 10.10	SMP	PILATES	IOGA	PILATES	IOGA	ESTIRAMENTS		
10.30 - 11.10	SAD	C-ENFORMA	BODYPUMP™	C BALANCE	BODYATTACK™	GAB	BODYPUMP™	
10.30 - 11.10	SFU	HBX FUSION/BOXING						
10.30 - 11.10	SMP		PILATES		PILATES			
11.30 - 12.10	SAD					ZUMBA	BODYATTACK™	
11.30 - 12.10	SMP		C BALANCE	ESTIRAMENTS				
14.20 - 15.00	SAD	C-ENTONAT ★		C-ENFORMA ★	BODYPUMP™			
14.20 - 15.00	SFU		HBX BOXING					
15.10 - 15.50	SCM	CICLE INDOOR ★		CICLE INDOOR ★				
15.10 - 15.50	SFU				HBX FUSION			
15.20 - 16.00	SAD		ZUMBA ★				BODYATTACK™ ★	
15.20 - 16.00	SMP		PILATES		PILATES	ESTIRAMENTS		
15.20 - 16.00	SAD	GAB ★		BODYPUMP™	BODYCOMBAT™ ★			
17.00 - 17.40	SAD	BODYPUMP™	ESTIRAMENTS ★	C-ENTONAT ★	ZUMBA ★	GAB ★		
17.20 - 18.00	SMP	DANCE KIDS 8 a 14 anys ★	IOGA	DANCE KIDS 8 a 14 anys ★	IOGA			
17.25 - 18.00	SFU		HBX KIDS 8 a 14 anys ☆		HBX KIDS 8 a 14 anys ☆			
18.00 - 18.40	SAD	BODYATTACK™ ★	GAB	ZUMBA	BODYCOMBAT™	BODYPUMP™		
18.00 - 18.40	SCM		CICLE INDOOR ★	CICLE INDOOR ★				
18.00 - 18.40	SMP	ESTIRAMENTS					C BALANCE	
18.10 - 18.50	SFU		HBX KIDS 8 a 14 anys ☆		HBX KIDS 8 a 14 anys ☆			
18.20 - 19.00	SMP		PILATES		PILATES			
19.00 - 19.40	SAD	GAB	ZUMBA	BODYCOMBAT™	BODYPUMP™	ESTIRAMENTS		
19.00 - 19.40	SCM	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR		CICLE INDOOR		
19.00 - 19.40	SFU		HBX FUSION		HBX BOXING			
20.00 - 20.40	SAD	BODYPUMP™	BODYCOMBAT™	ZUMBA	BODYATTACK™			
20.00 - 20.40	SCM	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR			
20.00 - 20.40	SFU	HBX BOXING		HBX FUSION				
20.05 - 20.45	SMP		IOGA		IOGA			
20.15 - 20.55	SMP	PILATES		PILATES				
21.00 - 21.40	SAD	ZUMBA ★	LES MILLS™	COUNTRY	COUNTRY			
21.00 - 21.40	SCM		CICLE INDOOR ★		CICLE INDOOR ★			
21.00 - 21.40	SFU	HBX FUSION		HBX BOXING				
21.10 - 21.50	SMP	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	
10.30 - 11.20	SCI	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL
11.10 - 12.00	SCI						VIRTUAL	
11.30 - 12.20	SCI	CICLE VIRTUAL		VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL
12.10 - 13.00	SCI		VIRTUAL		VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	
12.30 - 13.20	SCI			CICLE VIRTUAL				VIRTUAL
13.30 - 14.20	SCI	VIRTUAL						
14.10 - 15.00	SCI		VIRTUAL					VIRTUAL
15.10 - 15.50	SCI	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	VIRTUAL		
16.10 - 17.00	SCI			VIRTUAL				
18.00 - 18.50	SCI	VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	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	VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	VIRTUAL	CICLE VIRTUAL			

Aigua

Horari	Piscina	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07.00 - 07.45	P.Social	AQUAGIM ★		AQUAGIM ★		AQUAGIM ★		
08.30 - 09.15	P.Social		AQUADOLÇ		AQUAGIM			
09.15 - 10.00	P.Social	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM		
10.00 - 10.45	P.Social		AQUAGIM		AQUADOLÇ			
10.45 - 11.30	P.Social	AQUADOLÇ		AQUAGIM ★		AQUAGIM		
15.15 - 16.00	P.Social	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM		
19.30 - 20.15	P.Social	AQUAGIM ★		AQUAGIM ★				
19.30 - 20.00	P.Social					AQUAHIIT ☆		

• 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.